പ്രകൃതി
ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയത്.

ഗ്രന്ഥകത്താ

കെ. രാമവാര്യർ ബി.എ. ബി.എൽ.

വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്സ്. ശങ്കരവാര്യർ ബി. എ.

പ്രകാശകൻ

എസ്. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേപ്രാൽ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

ൻറ അടയാളമോ മുദ്രയോ ഇല്ലാത്ത
വ്യാജനിർമ്മിതമാണ്.)

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയതു്.

ഗ്രന്ഥകർത്താ

കെ. രാമവാര്യർ ബി.ഏ. ബി.എൽ.

വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്സ്. ശങ്കരവാര്യർ ബി. ഏ.

പ്രകാശകൻ

എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേപ്രാൽ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

മുഖവുര

ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയതു ൧൧൦൦ ധനുമാസത്തിലാണ്. ആ വർഷത്തിൽ തന്നെ ആദ്യപതിപ്പു മുഴുവനും ചെലവായതുകൊണ്ടു തന്നെ മഹാജനങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തോടു പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അനുകൂലാഭിപ്രായം ഏറെക്കുറെ വെളിവാകുന്നുണ്ടു്. അന്നു മുതൽ പലരും പുസ്തകത്തിനാവശ്യപ്പെട്ടു എഴുത്തുകൾ അയച്ചുകൊണ്ടിരുന്നിട്ടും വീണ്ടും അച്ചടിപ്പിക്കുന്നതിനു ഇത്രയും കാലതാമസം ഉണ്ടായതിനുള്ള സമാധാനം കൂടി ഈ ഘട്ടത്തിൽ പറയേണ്ടതായിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സാ സർവ്വസ്വം എന്നപേരിൽ സവിസ്തരമായ ഒരു ചികിത്സാഗ്രന്ഥം ഗദ്യമായി രചിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നു ഗ്രന്ഥകർത്താവിനോടു പലരും അപേക്ഷിച്ചതിനെ അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇനിയും ആ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയാൽ മതിയെന്നു വിചാരിച്ചിരുന്നതാണ് ഈ രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ കാലതാമസത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്യോഗ സംബന്ധമായ ജോലിക്കൂടുതലും പ്രകൃതി ജീവിതചര്യകളിലുള്ള നിഷ്കർഷയും നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള സമയദൌർല്ലഭ്യം അപ്രകാരമൊരു ഗ്രന്ഥം വേഗത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു വിഘാതമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ വിധമുള്ള ചില പരിഷ്കാരങ്ങളോടു കൂടി രണ്ടാം പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ നിശ്ചയിച്ചതാണ്.

ഇപ്രകാരമുള്ള ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഗദ്യമായിത്തന്നെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതാണെന്നു ഇതിനകം പലരും എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. പദ്യമാണെന്നു കേട്ട മാത്രയിൽ തന്നെ പുസ്തകം വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരും ഇല്ലാതില്ല. എന്നാൽ ഇതിലെ പദ്യങ്ങളുടെ ലാളിത്യവും ഭംഗിയും കണ്ടു പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിരസന്മാരായ പല രസികന്മാർ കൂടി ഈ രീതിയെ അഭിനന്ദിക്കുകയും പദ്യ രീതിയെ ഭേദപ്പെടുത്തേണ്ടെന്നു അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ഉഭയ പക്ഷക്കാരുടേയും അഭിപ്രായങ്ങളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ടു പുതിയ പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നുദ്ദേശിച്ചു വ്യാഖ്യാനം കൂടി ചേർക്കാൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയതാണ്. അതുകൊണ്ടു വിഷയ ഗൌരവത്തിനനുസരണമായി പല പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങളും വിശദീകരണങ്ങളും സന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളെ

ലെല്ലാം ഒരു ഗദ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണമാണ് വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ ഗതിയെന്നു വായിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

മി: ശങ്കരവാര്യർ ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ സഹോദരനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെത്താമസിച്ചും മററും പ്രകൃതിചികിത്സാ വിഷയത്തിൽ നല്ല പാണ്ഡിത്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള യുവസാഹിത്യരസികനും ആയതുകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനവും പ്രവേശകവും ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്കും വായനക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനും ഏററവും പര്യാപ്തമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സാ ചാര്യന്മാരായ പലരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഇതിൽ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ആവർത്തനയായി തോന്നാനിടയുള്ള പല ഘട്ടങ്ങളും വിസ്തരഭയത്താൽ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ആദ്യവായനക്കാർ ആരംഭം മുതൽ തുടർച്ചയായി വായിക്കേണ്ടതാണെന്നു അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. പൂർവ്വാപരവിരോധങ്ങളായ ചില അഭിപ്രായങ്ങളും ഇതിൽ അങ്ങിങ്ങായി കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പ്രായേണ അവയ്ക്കു വേണ്ട സമാധാനങ്ങൾ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചോറും കറികളും കൂടാതെ പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രം കഴിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു 'കൃനി'യിരിക്കയെയുള്ളു എന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ഛായാപടം ഒന്നുകാണട്ടെ; ഒരു മഴദിവസം എടുത്ത ഫോട്ടോ ഉപയോഗിച്ചതിനാൽ അല്പം ഇരുൾമ വന്നുപോയിട്ടുള്ളതാണ്. ദേഹമെല്ലാം ഉടുപ്പിൽ പൊതിഞ്ഞു ശരീരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയെ മറയ്ക്കാതെ തന്റെ ഛായാപടം എടുത്തുകൊള്ളുന്നതിനനുവദിച്ച ആ മഹാത്മാവു് രാജ്യാന്തരങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാ ചാര്യന്മാർക്കു കൂടി മാതൃകയായിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. പ്രാരംഭ ചികിത്സകന്മാർക്കു ഈ ഛായാപട ദർശനം അത്യന്താശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്നു കരുതുന്നു.

ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ കറിപ്പെഴുതി തീർന്നപ്പോഴേക്കു മി: ശങ്കരവാര്യർക്കു കാര്യാന്തരത്താൽ വിദേശയാത്ര ചെയ്യേണ്ടിവന്നതിനാൽ അതു പകർത്തി പ്രസ്സിൽ കൊടുത്തതും പ്രൂഫു പരിശോധിച്ചതും ഞാൻ തന്നെയാണു്. അതിനാൽ വന്നിട്ടുള്ള അപൂർവ്വം സ്ഖലിതങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയ്ക്കു ഒരു ശുദ്ധിപത്രം കൊടുക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ.

ഒന്നാംപതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

ശ്രീമാൻ വെണ്മണി കെ. രാമവാര്യർ അവർകൾ ബി. എ. ബി. എൽ.രചിച്ച പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം എന്നഗ്രന്ഥം പൊതുജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു എനിക്കുവളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. മി. രാമവാര്യർ മൂന്നു നാലു കൊല്ലമായി ലൂയിക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻേറയും അഭിപ്രായങ്ങളനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകയും അവരുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ ഈ നാട്ടുകാരിൽ പ്രയോഗിച്ചു അവയുടെ ശ്രേഷ്ഠ്യത്തെ വിശദീകരിക്കയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ദേഹമാണ്. തീരാവ്യാധികളായി അറിയപ്പെടുന്നതും ഡാക്കുറന്മാരും ആയുർവ്വേദവൈദ്യന്മാരും കൈവിടുന്നതുമായ അനവധി കർമ്മവ്യാധികളെ ശ്രീമാൻ രാമവാര്യരവർകൾ അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിക്കുന്ന അല്പമായ വിശ്രമാവസരത്തിൽ സുഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതി ചികിത്സയിലുള്ള ബലമായ വിശ്വാസം കൊണ്ടും നാട്ടുകാർ വൈദ്യസഹായത്തിനായി ധനം ചെലവുചെയ്യരുതെന്നുള്ള വിചാരംകൊണ്ടും യാതൊരു പ്രതിഫലവും പററാതെ അദ്ദേഹം നിരവധിരോഗികളെ ചികിത്സിച്ചുവരുന്നു; ഞാൻ വൈക്കത്തുചെന്നിട്ടുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരാശുപത്രിയിലെന്നപോലെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ പലരോഗികളെകണ്ടിരുന്നു. സ്വതവേയുള്ള ധിഷണാശക്തികൊണ്ടും പരിചയം മൂലം ലഭിച്ച സാമർത്ഥ്യംകൊണ്ടും തിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ മി. രാമവാര്യർ അഗ്രഗണ്യനായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇത്ര നിപുണനും അനുഭവസമ്പന്നനുമായ ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സകന്റെ ഗ്രന്ഥം വെറും തർജ്ജിമകളെഅപേക്ഷിച്ചു മെച്ചമായിരിക്കുമെന്നു വായനക്കാർക്ക് നിഷ്പ്രയാസം ഊഹിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ലൂയി ക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻേറയും ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ഈ രാജ്യത്തെ സ്ഥിതിഗതിയെ അവലോകിക്കാതെ ചിലർ തർജ്ജിമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലാകട്ടെ അങ്ങിനെയുള്ള ന്യൂനതയേ നിശ്ശേഷം പരിഹരിക്കുന്നു. ലൂയിക്രൂണിയുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ സർവ്വപ്രധാനമായി സ്വീകരിക്കുകയും മററുപ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ തത്വങ്ങളെ വേണ്ടിടത്തു അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു ഗ്രന്ഥകർത്താവു് പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മി: രാമവാര്യർ ഇന്നും പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായപ്രകാരം ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥകർത്താവിൻെറ ജീവിതക്രമം രോഗികൾക്കും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കും അനുകരണീയമാണു്.

മി: രാമവാര്യർ വെളുപ്പിനു നാലുമണിക്കു എഴുനേൽക്കുന്നു. തദനന്തരം തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു അദ്ദേഹം അര മണിക്കൂർനേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യും. മലശോധനകഴിഞ്ഞു് പിന്നീട് ഉമിക്കരിയും മാവിലയുംകൊണ്ടു് ദന്തശോധന ചെയ്യുന്നു. വെറുംനിലത്തു് അര മണിക്കൂർ കിടന്നശേഷം അര മണിക്കൂർ നേരം അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻെറ സമ്പ്രദായപ്രകാരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിസ്നാനാനന്തരമുള്ള അദ്ദേഹത്തിൻെറ വ്യായാമം ഓട്ടവും ചാട്ടവുമാണു്. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞാൽ വായു കലർത്തിയ ശുദ്ധജലം ഏഴരത്തുടം സാവധാനത്തിൽ കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു് ചേർക്കാറുണ്ടു്. പോലീസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജോലി സംബന്ധിച്ച കൃത്യങ്ങൾക്കു പോകുന്നതു ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു ശേഷമാകുന്നു. പതിനൊന്നു മണിക്കു തിരിച്ചു വന്നു് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ ആഹാരം ചിലപ്പോൾ നാലഞ്ചു പൂവൻപഴവും പത്തിരുപതു ബദാംകുരുവുമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രണ്ടേത്തപ്പഴവും ഒരുമുറി തേങ്ങയും കഴിക്കും. ഈ ആഹാരം കഴിഞ്ഞു് അദ്ദേഹം വീണ്ടും സ്വകൃത്യാനുഷ്ഠാനത്തിനു പോകുന്നു. ചില സമയം അഞ്ചുമണിക്കു് ഒരു പ്രകൃതിസ്നാനംകൂടി നടത്തും. സ്നാനത്തിനുശേഷം അരറാത്തൽ ഈന്തപ്പഴവും രണ്ടുമൂന്നു പൂവൻപഴവും ഉപ്പുകൂട്ടാതെ വട്ടത്തിൽ നുറുക്കി വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കാ ഉപ്പേരിയും കഴിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ എട്ടു മണിക്കു ജലസ്പർശസ്നാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണു്. അതു അരമണിക്കൂറിലധികം നേരമുണ്ടായിരിക്കും. മി. രാമവാര്യർ കൃത്യം ഒൻപതുമണിക്കു ഉറങ്ങുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപു് വായു കലർത്തിയ ഏഴരത്തുടം വെള്ളം അദ്ദേഹം കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ മുററത്തും ചിലപ്പോൾ നാലുകെട്ടിൻെറ നടുമുററത്തിനടുത്തു വെറും തറയിലും തലയിണയില്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നു. സൌകര്യമുള്ളപ്പോൾ മണ്ണിലിരിക്കുന്നതിനും വെയിലുകൊള്ളുന്നതിനും അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടു്. പലപ്പോഴും വ്യായാമത്തിനായി വിറകു കീറും. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ദേഹം മുഴുവൻ ചെളി പുരട്ടി സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയില്ല. സൂര്യസ്നാനം കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകൃതിസ്നാനവുമുണ്ടായിരിക്കും. ദിവസവും ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീർ കുടിക്കുകയോ നാരങ്ങായും പഴവുംകൂടി ചവച്ചു തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ അദ്ദേഹം നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

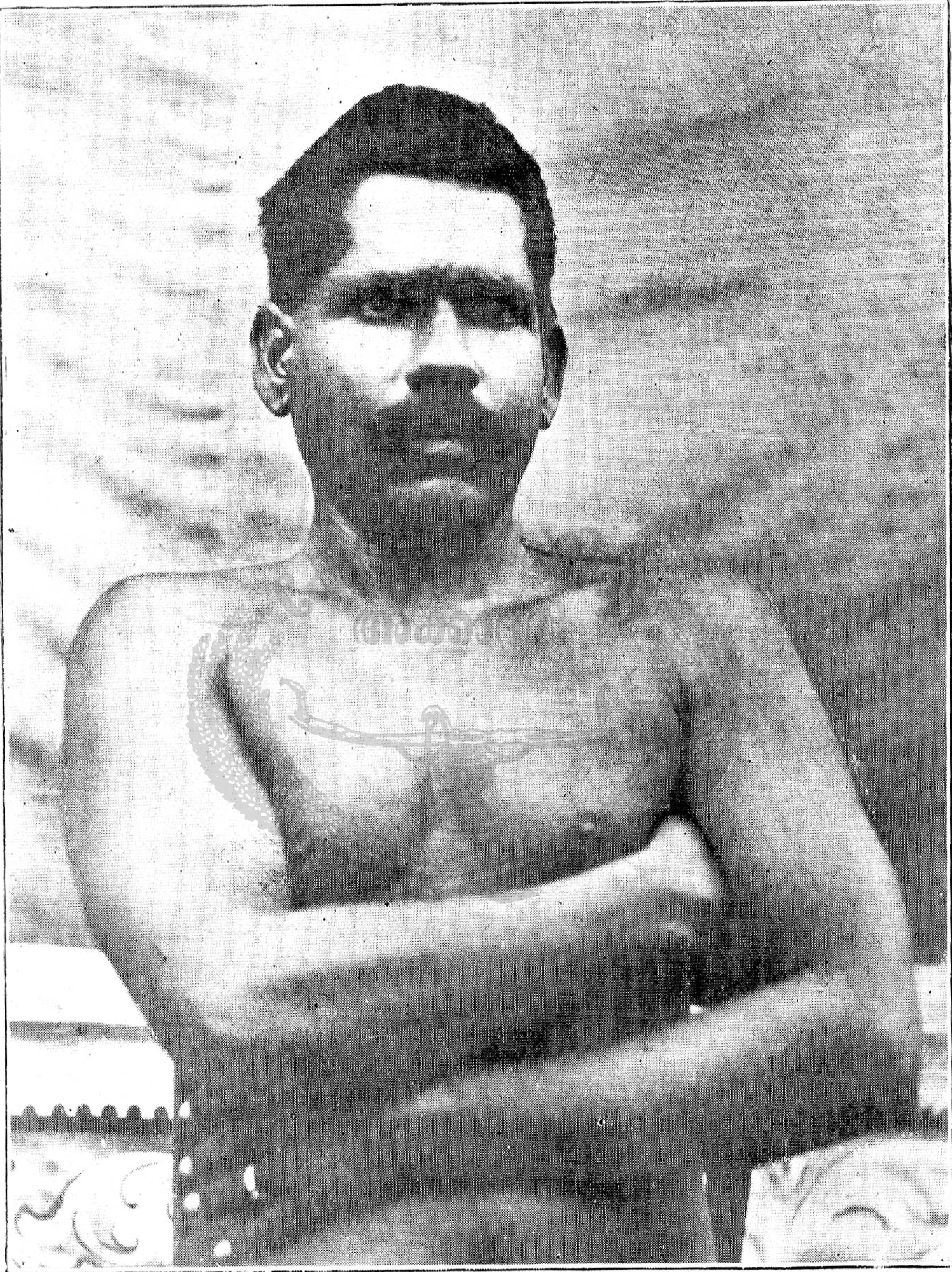
പ്രകൃതി ചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു ശരീരം പരവശമാകുമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ മി. രാമവാൎയ്യരുടെ ഛായാപടം ഒന്നു കണ്ടാൽ അവരുടെ ഭയം പാടേ നീങ്ങുന്നതാണു്. * ആദ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം അല്പം മെലിഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇപ്പോൾ നല്ല ആരോഗ്യസ്ഥിതി വന്നിട്ടുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ നിഷ്കൎഷയായി പ്രകൃതി തത്വങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും അനവധിരോഗങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുവരുന്ന മി. രാമവാൎയ്യരുടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം രോഗികൾക്കു ഒരനുഗ്രഹവും മലയാളഭാഷയ്ക്കു ഒരു സമ്പത്തുമാകുന്നു.

എം. ആർ. മാധവവാൎയ്യർ ബി. ഏ. എൽ. എൽ. ബി.

---

* മി: രാമവാൎയ്യർ ഇപ്പോൾ നെയ്യാററിൻകര അക്ടിംഗ സ്റ്റേഷനറി മജിസ്ട്രേട്ടാണു്. കാണണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ ചെല്ലണം. ജോലിക്കൂടുതൽ കൊണ്ടു എഴുതയക്കുന്നവൎക്കു മറുപടി അയയ്ക്കാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ



VENMONI K. RAMA WARIYAR.

രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്ക് പൂർവ്വാധികം സന്തോഷമുണ്ട്. ശ്ലോകത്തിൽ ചികിത്സാതത്വങ്ങളെ ചമൽക്കാരപൂർവ്വം പ്രതിപാദിക്കുന്നതു് സാഹിത്യമർമ്മജ്ഞന്മാർക്ക് രസകരമാണെങ്കിലും സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് സുഗ്രഹമല്ല. ഈ ആക്ഷേപത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ മുതലായവർ പുറപ്പെടുവിച്ച അഭിപ്രായത്തിന്റെ ഫലമായി ഗ്രന്ഥത്തെ വിസ്താരപ്പെടുത്തി ലളിതമായ വ്യാഖ്യാനത്തോടു കൂടിയാണ് ഇപ്പോൾ ഇതനെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതു്. പുസ്തകത്തിന്റെ മെച്ചവും, കാവ്യത്തിന്റെ രസവും, കാര്യത്തിന്റെ ഗൌരവവും വായനക്കാർ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കൊള്ളട്ടെയെന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതു്. കേരളത്തിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പഠിപ്പും പഴക്കവും അനുഭവവും പരിചയവും കൊണ്ടു് അഗ്രിമസ്ഥാനത്തെ വഹിക്കുന്ന ഒരു ദേഹമാണ് പ്രസ്തുത കൃതിയുടെ കർത്താവെന്നു ഞാൻ വായനക്കാരോടു് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനചര്യയെക്കുറിച്ച് ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരികയിൽ ഞാൻ സമഗ്രമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിൽ ലൂയി കൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റേയും സിദ്ധാന്തങ്ങൾ കൂടാതെ ജലചികിത്സയെക്കുറിച്ച് അന്യന്മാർ എഴുതിയിട്ടുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും ക്രോഡീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അനവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ച് പഴക്കം സമ്പാദിച്ച ഗ്രന്ഥകർത്താവു് ഈ നാട്ടിനു ചേർന്ന ഭക്ഷണക്രമവും മററും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. വെറും ജലചികിത്സ കൂടാതെ ഉപവാസം, ജലപാനം മുതലായവകൊണ്ടും ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ആകപ്പാടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പ് ഏതു പ്രകൃതി ചികിത്സകനും സഹായമായ ഒരു ഗ്രന്ഥമാണെന്നു് ഖണ്ഡിച്ചു പറയുവാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതിചികിത്സാ തത്വങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പ്രചുരപ്രചാരത്തെ പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ മാമൂലിനെതിരായ വിധികളും അസുഖം തോന്നുന്ന ക്രമങ്ങളും ആചരിക്കുന്നതിലുള്ള വൈഷമ്യം കൊണ്ടു് പലരും ആ പദ്ധതിയെ നിർണ്ണാം സ്വീകരിക്കുന്നി

ല്ല. തന്നെയുമല്ല ചികിത്സ തുടൻകൊണ്ടിരുന്നാൽ ചൊറി ചിരങ്ങ് വയറുകടി ക്ഷീണം മുതലായവ ശമനപരമായ രോഗാധിക്യത്തിൻെറ ലക്ഷണമായി കടന്നുകൂടുമ്പോൾ രോഗി വല്ലാതെ വിഷമിക്കുന്നു. രോഗശമനത്തിനുവേണ്ടി ഒരു സന്യാസിയുടെ ദിനചര്യകളെ സ്വീകരിക്കുവാൻ മനസ്സില്ലാത്തവർ പ്രകൃതിചികിത്സയെ അഭയം പ്രാപിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. സർവ്വ മരുന്നുകളും കുടിച്ച് കത്തിവെപ്പും ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിച്ച് ഗത്യന്തരമില്ലാതാകുമ്പോഴാണ് മിക്കയാളുകളും പ്രകൃതിചികിത്സയെ വരിക്കുന്നതു്. കതിരിൽ ചാണകം വച്ചാൽ നല്ല വിളവുണ്ടാകാത്തതുപോലെ തന്നെ ചൈതന്യശക്തി തീരെ ക്ഷയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി ചികിത്സ തുടങ്ങിയതുകൊണ്ടു് വലിയ പ്രയോജനമില്ല. ദേഹത്തിൽ ധാരാളം ദുഷ്ടുള്ളവരും ക്ഷീണന്മാരും ദിനചര്യകളെ ക്രമേണ മാററി മാററി പ്രകൃതിയിലേക്കു കടക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്നാനങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാത്രം രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. മനസ്സിൻെറനിയന്ത്രണം രോഗശമനത്തിനത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. "മനയേവമനുഷ്യാണാം കാരണാബന്ധമോക്ഷയോ" എന്നുള്ള പ്രമാണം എത്രയും അത്ഥവത്താകുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അതിൽ ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുകയും രോഗം വളരെ വേഗം സുഖപ്പെടുമെന്നു് ആശിക്കുകയും ആശാപൂരിതവും പ്രസന്നവുമായ ഒരു മനസ്ഥിതി പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

പ്രകൃതിചികിത്സ മററു ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ശത്രുവല്ല. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായും ശരീരത്തിന് ഗുണകരമായും മററു് ചികിത്സാരീതികളിലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് യാതൊരു വിരോധവുമില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാരണ ജല ചികിത്സ, മണ്ണുപ്രയോഗം, സ്വേദം, ഉപവാസം, പ്രാണായാമം, വ്യായാമം, വർണ്ണചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം, ഭക്ഷണചികിത്സ ഇവയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം സ്വീകരിച്ച് പ്രസന്നനായും ബ്രഹ്മചാരിയായും ഒരു രോഗി ജീവിക്കുന്നതായാൽ തീർച്ചയായും രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടും. ശമനപരമായ രോഗാധിക്യം വരുമ്പോൾ പരിഭ്രമിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ആശ്വാസത്തിനായി ബയോക്കെമിക്ക് മരുന്നുകൾ, വസതി, ആവണക്കെണ്ണ ഇവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ടു്. വലിയ രോഗമില്ലാത്തവർ അല്പം ഉപ്പുപയോഗിക്കുന്നതിലും ഞാൻ വിരോധം പറയാറില്ല. ഇങ്ങിനെ അല്പാല്പമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നതു് രോഗികളുടെ പരിഭ്രമത്തേയും പരവ

ശതയേയും കണ്ടിട്ടു മാത്രമാകുന്നു. ശുദ്ധമായ പ്രകൃതി ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു് താല്പര്യവും മനസ്സും ഉള്ളവരുടെ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷംമാറുമെന്നു് ഉറപ്പു പറയാം. എന്നാൽ പെട്ടെന്നു് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അമർത്തി തൃപ്തിയടയേണ്ടവർക്കു് പ്രകൃതിചികിത്സ പററുകയില്ല. ഇരുട്ടുകൊണ്ടു് ഓട്ടയടയ്ക്കുന്ന വിദ്യ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർക്കു് ഇഷ്ടവുമല്ല.

ഓരോ രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാത്തതു് പ്രകൃതിചികത്സയുടെ ഒരു ദൂഷ്യമാണെന്നു് ചിലർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. രോഗം ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളുവെന്നും ചികിത്സയും ഒന്നേയുള്ളുവെന്നും വാദിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോടു് ലക്ഷണങ്ങൾക്കു് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണമെന്നു് പറയുന്നതു് അസംബന്ധമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സാവിധിയിലും അല്പം മാററങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നും ദേഹസ്ഥിതിയുടെ കിടപ്പനുസരിച്ചു് ചികിത്സ വേഗത്തിലോ സാവധാനത്തിലോ എങ്ങിനെയാണു് ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമുള്ള സംഗതികൾ മാത്രം ഗ്രഹിച്ചാൽ ചികിത്സ നിഷ്പ്രയാസമാണു്.

അവനവൻ അവനവന്റെ ഡാക്ടരായിരിക്കണമെന്നുള്ള തത്വം പ്രചാരത്തിൽ വരണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഞാൻ പല രോഗികൾക്കും ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തതിൽ ഒരുത്തരും നേരേ അവയെ ആചരിച്ചിട്ടില്ലെന്നാണു് എന്റെ അറിവു്. വെള്ളത്തിലിരുന്നു് കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മിക്കവരും വ്യായാമം മുടക്കും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ നിർബ്ബന്ധം എല്ലാവർക്കുമില്ല. ചികിത്സാകാലത്തു് സംഭോഗാധിക്യം കൊണ്ടു് പലർക്കും തകരാറു് പററുന്നു. മുറുക്കു് വീടിവലി മുതലായവ നിശ്ശേഷം നിറുത്താതെയിരുന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. രണ്ടുനേരവും ക്ലിപ്തമായി സ്നാനങ്ങളും വ്യായാമവും നടത്തുകയും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ പ്രകൃതിഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കുകയും ശുദ്ധവായുവിൽ കഴിയുന്നത്ര പെരുമാറുകയും കഴിയുന്നത്ര ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കയും മനസ്സിനെ ശാന്തവും പ്രസന്നവുമാക്കി വെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല.

ആരോഗ്യം നശിച്ചവർ അവരുടെ പാപമോചനത്തിനായി ചെയ്യുന്ന തപസ്സാണു് പ്രകൃതിചികിത്സ. മനുസ്മൃതിയിലും മററും പാപശാന്തിക്കായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ

പ്രകൃതിചികിത്സാവിധികൾ തന്നെയാകുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആത്മാവിനുമുള്ള അസുഖങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു ശക്തിയുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ഓരുള്ള വെള്ളമുപയോഗിക്കുകയോ ആരോഗ്യപ്രദമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നത് ദോഷകരമാണ്. വൃത്തികേടിന്റെ ഇരിപ്പിടമായ കുളങ്ങളിലെ ജലം ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ ധാരാളമാകുന്നു. ശുദ്ധജലം കുടിക്കുകയും ശുദ്ധജലത്തിൽ കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അശുദ്ധവായുവടിച്ചുവീശുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ എത്ര നാൾ പ്രകൃതിജീവിതം നയിച്ചാലും പറയത്തക്ക പ്രയോജനമുണ്ടാകയില്ല.

'നീലാകാശ വിതാനമേന്തിനലതാവൃക്ഷാഭിരാമാവനീ
ശ്രീലാഗാരമതിൽ ഫലാവലിയശിച്ചുംഭ: പ്രപാനത്തൊടെ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യ തന്മേൽമരു-
ത്തോലാന്ദോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമുല്ലാഘരെല്ലാവരും'

എന്നുള്ള അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തം പ്രത്യേകം സ്മർത്തവ്യമാണ്. അനാരോഗ്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ മലകളിൽ കയറി ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ചും പവിത്രപവനൻ ശ്വസിച്ചും പ്രകൃതിയുടെ സന്താനങ്ങളെന്ന നിലയിൽ കുറേക്കാലം ജീവിതം നയിച്ചാൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

എം. ആർ. മാധവവാരിയർ ബി. എ; എൽ. എൽ. ബി.



പ്രവേശകം

അപരിമിതമായ ശക്തിയുള്ള ആവിക്കുതിരയെ മനുഷ്യൻ ആലോചിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഇരുമ്പുകടിഞ്ഞാൺ കൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ചു വണ്ടിക്കു കെട്ടിയാൽ അതു സാധാരണ കുതിരകളുടെ എത്രയോ മടങ്ങു കൂടുതൽ ഭാരം വലിക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളതായിത്തീരുമെന്നുള്ള അത്ഭുതതത്വം കണ്ടുപിടിച്ചു പ്രയോഗിച്ച ജയിംസുവാട്ടിനേയും അയാളുടെ യന്ത്രത്തിനേയും പററി ആളുകൾക്കു് ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന അവിശ്വാസവും ഭയവും എത്രമാത്രമെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. ഇങ്ങിനെ പുതു സമ്പ്രദായത്തിൽ തീർത്തവണ്ടി യമപുരത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നൊരു 'നശീകരണയന്ത്ര'മായിക്കരുതി മിക്ക ആളുകളും അതിനെ വെറുക്കുകയും ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അതുവരെയും കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽനിന്നും ഭിന്നമായ ആ സൃഷ്ടിവിശേഷത്തെപ്പററി യാതൊരു തുമ്പുമില്ലാത്ത അന്നത്തെ ജനങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനു അതിനേക്കുറിച്ചു ആലോചിക്കാൻ പോലും ക്ഷമയുണ്ടായില്ല.

വെള്ളം ആവിയാകുമ്പോൾ അതിൻെറ അളവു ആയിരത്തിൽപരം ഇരട്ടിവളരുമെന്നും ഈ വളർച്ചയ്ക്കിടകൊടുക്കാതെ വായു കേറാത്തവിധം അടച്ച പാത്രത്തിൽ അതു ആവിയാക്കിയാൽ ഈ വികാസശക്തി പാത്രത്തെ പിളക്കുകയോ അതു സാധിക്കയില്ലെങ്കിൽ ആവിയുടെ തള്ളലിനനുസരണമായ വഴിയെ പാത്രത്തെ നയിക്കുകയോ ചെയ്യുമെന്നുള്ള മുന്നറിവു ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു ആളുകൾക്കു ആവിയന്ത്രത്തിൽ അവിശ്വാസം ജനിച്ചതു്. ആവിയുടെ ഗതിയെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായം മനസ്സിലാക്കാഞ്ഞതു കൊണ്ടാണു വണ്ടി വല്ലയിടത്തും ചെന്നു തല്ലിത്തകന്നുപോകുമെന്നു അന്നത്തെ ആളുകൾ പേടിച്ചതു്.

ഡാർവിൻെറ അഭിപ്രായപ്രകാരം നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാരായ കുരങ്ങന്മാരുടെ അനുകരണശക്തി ഏതാണ്ടു നമ്മിലുള്ളതുകൊണ്ടും ചിലരിൽ അതു അത്യന്തം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും എന്തബദ്ധം കാണിച്ചാലും അതിൽ പങ്കുകൊള്ളാൻ കുറേപ്പേർ കാണും. ഇങ്ങിനെയുള്ള ചിലർ വാട്ടിൻെറ വണ്ടിയിൽ കേറുവാനും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇവർ കുറേനാൾ സഞ്ചരിക്കുന്നതു കണ്ടു അപകടമൊന്നും ഇല്ലെന്നു മനസ്സിലായപ്പോൾ വേറെ ചിലക്കും ധൈര്യമായി. ഇങ്ങിനെ വിശ്വാസം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു ഒടുവിൽ തീവണ്ടിയോടു വിരോധമുള്ളവർ വളരെ ചുരുങ്ങി.

ലോകത്തിൽ ഒരാൾക്കു അഭിവൃദ്ധിവരണമെങ്കിൽ വേറൊരാ

ൾക്കു നാശം വരണമെന്ന സാൎവ്വത്രികമായ നിയമമനുസരിച്ചു കുതിരവണ്ടി, കാളവണ്ടി മുതലായവയെ കഴുത്തിനുപിടിച്ചു പുറത്താക്കിക്കൊണ്ടാണ തീവണ്ടിയുടെ പുറപ്പാടു്. അതുകൊണ്ടു യാത്രക്കാരുടെ ഏകശരണമായിരുന്ന മെയിൽ കോച്ചുകൾ നടത്തി അവരോടു് അന്യായമായ കൂലി വാങ്ങിച്ചുപോന്ന ഒരു കൂട്ടക്കു വലിയ കുഴപ്പമായി. വായിൽ മണ്ണടിക്കപ്പെട്ട ഇവർ പ്രക്ഷോഭിച്ചു തീവണ്ടിയേയും അതിൻെറ നിൎമ്മാതാവിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതിനായി അരയും തലയും മുറുക്കി ഇറങ്ങി. വാസ്തവത്തിൽ ഉണ്ണക്രു യിഷ്ടമായ സകലത്തും പ്രതിക്രൂലികളുടെ പ്രതിരോധങ്ങളെ ജയിച്ചു ശാശ്വത പ്രതിഷ്ഠനേടുമെന്നുള്ള തത്വം വിളബരപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു ആവിയന്ത്രവും അതിൻെറ സ്രഷ്ടാവും വിജയികളായി.

ഏതു സ്വാധനത്തിൻെറയും പോരായ്മകളെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രത്യേക സാമൎത്ഥ്യമുള്ള കാലഗതി വാട്ടിൻെറ യന്ത്രത്തിനുള്ള കുററങ്ങളും കുറവുകളും വെളിപ്പെടുത്തിത്തന്നു. അതാതു കാലങ്ങളിൽ അതാതു കുറവുകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ആളുകളുമുണ്ടായി. ഇപ്രകാരം ഓരോ ഭാഗവും മാററിമാററി ചില പുതുഭാഗങ്ങൾ കൂടി ചേൎത്തു വാട്ടിൻെറ സൃഷ്ടിയോടു വളരെ അകന്ന ഒരു ബന്ധംമാത്രമുള്ള രീതിയിൽ മാറിപ്പോയ ആവിയന്ത്രം ഇപ്പോൾ കപ്പലോടിച്ചുതന്നും മററും പലവിധത്തിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഇപ്രകാരം ഒരു ചരിത്രം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കുമുണ്ടു്. വിഷം കലൎന്നഔഷധങ്ങളും, ശരീരം മുടിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളും, ഞരമ്പുമുറിക്കുന്ന കുത്തിവയ്പുകളും, ഓജസ്സുകുറയ്ക്കുന്ന പൊള്ളിക്കലുകളും എന്നുവേണ്ടാ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ മററു പ്രവൃത്തികളും കൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തെ കൊള്ളയിട്ടുവന്ന ആലോപ്പതിക്കു ഒരു കോടാലിയായി പ്രീസ്നിററ്സ്, നീപ്പു മുതലായവരിൽനിന്നു പ്രകൃതിചികിത്സ മുളച്ചു. ഭൎത്താവും, ജാരനും തമ്മിലുള്ളതു പോലെ ഒരു വൈരം പ്രകൃതിചികിത്സകൎക്കും മററുതരം ചികിത്സകൎക്കും തമ്മിൽ ഉണ്ടായി. ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാവിരോധികൾ ഈ ചെറുകുരുന്നുമുളയെ മുറിക്കുന്നതിനു വാളുമേന്തി ഇറങ്ങി. എന്നാൽ ആ കംസന്മാരുടെ ചതിവുകൾ ഒന്നും ഈ ഉണ്ണിക്കൃഷ്ണനെ കൊല്ലുന്നതിനു മതിയായില്ല. ഈ കിശോരൻെറ മാതാപിതാക്കന്മാരെ അവർ തടവിലിട്ടു കഷ്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ലൂയിക്കുനെ എന്ന ജൎമ്മനീയ കൃഷികൻ ഈ പുതു മുളയുടെ ചുററും ഉണ്ടായിരുന്ന കാടു ഏറെക്കുറെ വെട്ടിത്തെളിച്ചു തൻെറ ബുദ്ധിശക്തിയും നോട്ടവും കൊണ്ടു ചില

വളങ്ങൾ ഇട്ടു അതിനെപുഷ്ടിപ്പെടുത്തി. കൺ കുളിപ്പിക്കുന്ന പല ചെങ്കനികൾ നിറച്ച അ അങ്കുരം ഒരു മഹാവൃക്ഷമാകുന്നതു കണ്ടു അദ്ദേഹം തന്റെ ചരമാവസരത്തിൽ അമൃതിലാറാടി. ജസ്റ്റ് എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗാമി അങ്ങിങ്ങുണ്ടായിരുന്ന പുഴക്കേടുകൾ നീക്കി ഇത്തിൾക്കണ്ണികൾ വെട്ടിപ്പറിച്ചു ചെളിക്കുഴമ്പു കൊണ്ടു വ്രണങ്ങൾ കരിച്ച് ഇടവിടാതെ സൈ്വരമായി വളരാൻ അതിനു ഇടംകൊടുത്തു. ലസ്റ്റ്, ലിൻലാർ മുതലായ പുതിയ കൃഷിക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായ ചില നവീനദോഹദമിശ്രങ്ങൾ ഇട്ടുവെള്ളം പകൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പറയത്തക്ക യാതൊരുകേടുമെന്യേ അതു വളൻവരുന്നു. ജമ്മനി, ആസ്ത്രിയ മുതലായ നടുയൂറോപ്പ് രാജ്യങ്ങളിൽ കിളിത്തു വലിയ കൊമ്പുകളാകുന്ന പച്ചപ്പട്ടു കൊടിക്കൂറകൾക്കു കീഴിൽ അമേരിക്കയേപ്പോലും അടക്കി കിഴക്കൻപ്രദേശങ്ങളിലേക്കു കാററുവഴി ചില ഇലകൾ ഇതു അയച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആലോപ്പതിയും, ആയുവ്വൈദ്യവും പടിച്ചു പണിപതിനെട്ടും നോക്കി ഭേദമാകുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞുപേക്ഷിച്ച പല രോഗികളേയും തന്റെ കുളിർത്തണലിൽ നിൎത്തി മരണച്ചുട്ടുവെയിലിൽ നിന്നു രക്ഷിച്ചു ജയസ്തംഭങ്ങൾ പോലെയുള്ള അനവധി വേടുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഈ നവചികിത്സാവടദ്രുമത്തെക്കണ്ടു് എത്ര ഡാക്ടരന്മാരും, വൈദ്യന്മാരുമാണ് സ്ഥാനഭ്രംശവും ധനസമ്പാദനമാഗ്ഗനിരോധനവും ഭയപ്പെട്ടു കറങ്ങിത്തിരിയുന്നതു. ഈ അഭിനവ പരശുരാമന്മാരുടെ വെണ്മഴുകൊണ്ടു ഈ മരം വെട്ടിവീഴ്ത്താൻ നോക്കിയാൽ അതിന്റെ വായ്ത്തല പോകുമെന്നല്ലാതെ യാതൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകയില്ല. ഇങ്ങനെ പല ബിഭീഷികകളും സഹിച്ചും പല പരിവത്തനങ്ങൾ വന്നും കാലാഗ്നിയിൽ ദഹിക്കാതെ പ്രകാശമാനമായിത്തീന്നിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സ സവ്വോപയോഗപ്രദയായിത്തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു.

വാസ്തവമിങ്ങിനെയെല്ലാമാണെങ്കിലും പലക്കും ഇതിൽ പൂണ്ണവിശ്വാസമില്ലാതെയാണിരിക്കുന്നതു്. ഇതിന്റെ പ്രധാനകാരണം ഇതു് ഇവിടുത്തുകാക്കു പുത്തരിയായതു കൊണ്ടായിരിക്കും. വളരെക്കാലമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം വന്നാലുടനെ മരുന്നു കുടിച്ചു ഭേദമാക്കിവരുന്ന ആളുകൾക്കു പത്ഥ്യാഹാരവും ചില വിജാതീയസ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു രോഗം മാറുമെന്നു വിശ്വാസം തോന്നാത്തതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ലല്ലൊ. ഈ ചിരപരിചയം തന്നെയായിരിക്കും എന്തു വിഷമെങ്കിലും കമ്പൌണ്ടർസാർ കലക്കിത്തന്നാൽ കുടിക്കുന്നതിനു അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നതും, കരുണാരഹിതനായ ശസ്ത്രഗ്രാ

ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിന്റെ മലാപാസനകർമ്മത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

"സർവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കുപിതാ മലാ:
തൽ പ്രകോപസ്യതു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം"

എന്ന ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. "സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഹേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്." എന്നാണ് ഈശ്ലോകത്തിന്റെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതു ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണംതന്നെ പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവ്വൈദ്യത്തിന്റെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളു.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവ്വൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കുളി, ആവിക്കുളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരുക്കൾ. സർവ്വാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിന്റെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കുളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളത്തോടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം ഞവരക്കുളിയുടെ ഇതരവേഷംതന്നെ. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മററുള്ളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണു ഞവരക്കുളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളത്തോടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുകൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവ്വൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയപ്പിക്കാറുണ്ടു. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമെ ആയുർവ്വൈദ്യത്തിനുള്ളു. പക്ഷെ ദൂഷിനെ ജലപ്രായത്തിൽ—വിയപ്പായി—വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാദ്ധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളവായിൽ നിലംതൊടാമണ്ണു (വേട്ടാവളിയന്റെ കൂട്ട)

ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിൻെറ മലാപാസനകമ്മത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

"സവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കുപിതാ മലാ:
തൽ പ്രകോപസ്യതു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം"

എന്ന ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. "സവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഹേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്." എന്നാണ് ഈശ്ലോകത്തിൻെറ സ്ഥൂലമായ അത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതു് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണംതന്നെ പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുവ്വൈദ്യത്തിൻെറ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയുമായി യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുവ്വൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കുളി, ആവിക്കുളി, ചെളിത്തേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരുക്കൾ. സവ്വാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിൻെറ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കുളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളത്തോടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം ഞവരക്കിഴിയുടെ ഇതരവേഷംതന്നെ. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മററുള്ളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണ ഞവരക്കിഴിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളത്തോടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുകൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുവ്വൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയപ്പിക്കാറുണ്ടു്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമെ ആയുവ്വൈദ്യത്തിനുള്ളു. പക്ഷെ ഊഷ്മിനെ ജലപ്രായത്തിൽ-വിയപ്പായി-വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാദ്ധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളവായിൽ നിലംതൊടാമണ്ണു (വേട്ടാവളിയൻെറ കൂട)

അരച്ചിട്ടുന്നതും ചെളിതേക്കുന്നതുമായി വല്ല വ്യത്യാസവുമുണ്ടോ എന്ന സന്ദിഗ്ദ്ധമാണ്. മൂത്രത്തടസ്സത്തിനു പാററാക്കാഷ്ഠം വയററത്തു അരച്ചിടാറുള്ളതു ചെളിതേപ്പിൻെറ രൂപാന്തരമല്ലെ? വേദനയ്ക്കു കാരണമായ ചൂടു വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനാണു ഈ തണുപ്പു സാധനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നതു്. ചെളി ഇവററയിലെല്ലാം വച്ചു ദോഷരഹിതവും വൃത്തിസഹിതവുമാണെന്നുള്ളതിനു പക്ഷാന്തരം ഉണ്ടാവാനിടയില്ല. ഇതുപോലെ വേറെ പല ഉദാഹരണങ്ങളും ഊഹിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രകൃതി ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നവൻെറ കാലിൽ തട്ടുന്നതായി പല കല്ലുകൾ ഉണ്ടു്. അവയിൽ ഒന്നാമത്തേതു് പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരരീതിയാണ്. ഉപ്പുകൂട്ടിയും മുളകു ഉലുവാമുതലായവ പച്ചയ്ക്കരച്ചോവറത്തുപൊടിച്ചോ ചേത്തും വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ചു കടുകുവറുത്തും മററും പലതരത്തിൽ സ്വാദുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഘനവും ദ്രവവുമായ ഉപദംശങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു ശീലിച്ച രസനകൾ, പകുതി വേവിച്ചു അരിയും പച്ചക്കറിസ്സാമാനങ്ങൾ പച്ചയ്ക്കു നറുക്കിയോ ഒന്നു വാട്ടിയോ വ്യഞ്ജനങ്ങൾതൊട്ടു തെറിക്കാതെ നിർമ്മിച്ചകറിയും 'കറുകറെ'ക്കടിച്ചുതിന്നണമെന്നു പറയുമ്പോൾ നീരസകളായിത്തീരുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനുണ്ടോ? എന്നാൽ കേൾക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്നപോലെയുള്ള പ്രയാസമില്ല ഇവ വർജ്ജിക്കാൻ. ആദ്യം കുറെ ദിവസത്തേക്കെ ഉപ്പുമുളകു മുതലായവ ചേത്ത കറികളുടെ മണവും വറമണവും മററും ചങ്ങലയിട്ടുവലിക്കയുള്ളു. അക്കാലങ്ങളിൽ അവയുടെപ്രലോഭനത്തിനു അടിമപ്പെടാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ പിന്നെ അവയിൽ ആഗ്രഹം ജനിക്കയില്ല. അഥവാ ആഗ്രഹംജനിച്ചിട്ടു അവ കുറച്ചുപയോഗിച്ചുപോയാൽ അപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കണ്ണുനീർ, വായ് നീററൽ, നാക്കു കഴലുക മുതലായ അസുഖങ്ങളും പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദ്ദാഹം, മൂട്ടചുടിയിൽ, മലബന്ധം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങളും അനുഭവിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേക്കു മസാലകളിലുള്ള കൊതി നിശ്ശേഷം നശിച്ചുകൊള്ളും.

ഇങ്ങിനെ ആഹാരരീതി 'അടപടലെ' മാററുന്നതിനു ചങ്കുറപ്പുവേണം. അതില്ലാത്തവർ ഉപ്പും മുളകും കുറച്ചു കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നു നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കാൻ നോക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പു മുളകുകൾ ചേത്ത കറികളുടെ ഗന്ധംവരാത്ത ദിക്കിലെങ്ങാനുംപോയി താമസിച്ചു നിർവ്യഞ്ജനമായ ആഹാരത്തിൽ അഭിരുചി ജനിച്ചശേഷം സ്വഗൃഹത്തിൽ വന്നുതാമസിക്കണം. ഇങ്ങിനെയെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യാൽ ഇത്തരം ചീത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ കൊ

തിയില്ലാതെ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ചെങ്കനികൾ അണ്ടികൾ മുതലായവ കഴിക്കാൻ അത്യന്തം സന്തോഷമുണ്ടാകാവുന്നതാണ്.

ചോറു നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നു പറയുമ്പോഴാണ് ഇതിലധികം വൈമനസ്യം രോഗികൾ കാണിക്കാറുള്ളതു്. പഞ്ചസാര, പ്രോട്ടീൻ, ലോഹലവണങ്ങൾ, മുതലായ സാധനങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള പഴം, പാൽ ഇവയും സ്നേഹദ്രവ്യവും പ്രോട്ടീനും വളരെയുള്ള അണ്ടിയും തിന്നാൽപോരാ! സ്വല്പം പ്രോട്ടീനും ഒരുപാടു സ്റ്റാർച്ചും ശേഷം വെള്ളവുമുള്ള ചോറുതിന്നാൽമതി, എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നതു വെറും അറിവില്ലായ്മതന്നെയാണ്. ചോറുണ്ണുന്നവരേക്കാൾ എത്രയോ മടങ്ങു ബലവാന്മാരാണ് പഴവും അണ്ടികളും തിന്നുന്ന മനുഷ്യക്കുരങ്ങെന്നു ഇവർ ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കട്ടെ. അപ്പോൾ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകസാധനസമ്പത്തും, നമ്മുടെ സാധാരണ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകാംശദാരിദ്ര്യവും വെളിവാകും. പ്രകൃതിയോഗ്യമായ ആഹാരത്തിനെപ്പററിയുള്ള ഭയവും അപ്പോൾ നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെക്കാര്യം ദേഹം ചടയ്ക്കുന്നതാണ്. പോഴനായാലും പൊണ്ണനായിരിക്കണമെന്നു എല്ലാവരും ധരിച്ചുവച്ചിട്ടുണ്ട്. കവിൾവീർത്തു, കുടവയർതൂങ്ങി, സർവ്വാംഗം കൊഴുത്തു മിനുമിനുത്തു, വെള്ളം കുടിച്ചു വീർത്ത ചെത്തുകുതടിപോലെയിരിക്കുന്ന പൊണ്ണന്മാരെക്കാണുമ്പോൾ, "അവൻ ഭാഗ്യശാലി. കുടവയറും കോപ്പും ഉണ്ടു്" എന്നു സാനന്ദം കൊണ്ടാടുന്നതു വെറും മൌഢ്യമാകുന്നു. ഉരുക്കുകട്ടികൾ പോലെയുള്ള മാംസപേശികൾ തിങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൃശഗാത്രമാണു ദുർമ്മേദസ്സുനിറഞ്ഞു 'ബളുബളായമാന'മായ ശരീരത്തേക്കാൾ നല്ലതെന്നു രണ്ടുതരം ദേഹമുള്ളവരുടേയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യമാകുന്ന മാനദണ്ഡം കൊണ്ടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ വെളിവാകും. മേദുരന്മാർ കുറച്ചുദൂരം നടന്നാൽ അണയ്ക്കും, വിയർക്കും, തളർന്നുവീഴും. ഇക്കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയവർ പൊണ്ണനാകാൻ ഒരിക്കലും ആഗ്രഹിക്കയില്ല. അവർ "മേദസ്സററു മെലിഞ്ഞു കുക്ഷിലഘുവാ"യ ശരീരത്തെയേ ആശിക്കയുള്ളു. അപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സയോടുള്ള വൈരസ്യവും നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാരംഭികന്മാരെ പിന്തിരിക്കുന്ന വേറൊരു കുഴപ്പം ഒരു രോഗം ഭേദമാകാൻ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ പല രോഗം വെളിപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. "പട പേടിച്ചു പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തവും കുത്തിപ്പട" എന്ന രീതിയിൽ ഒരു സുഖ

ക്കേടിനു ചികിത്സിക്കവേ അനവധി സുഖക്കേടുകൾ ഒപ്പം എതിരിട്ടുകണ്ടാൽ മിക്കവാറും ആളുകൾ പരിഭ്രമിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനില്ല. മററു രോഗികളുടെ ഇങ്ങിനെയുള്ളഅനുഭവം കണ്ടും കേട്ടും ഭയാകുലരായി പലരും പ്രകൃതിചികിത്സയേ ആശ്രയിക്കാൻ മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതും അറിവിൻെറ കുറവുകൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്ന പേടിയാണ്. ഉള്ളിലുള്ള ദുഷ്ട് രോഗമായോ മലമൂത്രസേദങ്ങൾ വഴിയായോ വേണം പുറത്തു പോകാൻ. ആയതുകൊണ്ടു രോഗം വരുന്നതു ദുഷ്ടു നശിക്കുന്നതിൻെറ ലക്ഷണമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സയെ ക്ഷമയോടും സന്തുഷ്ടിയോടും കൂടി തുടന്നാൽ കറ കളഞ്ഞ പൊന്നുപോലെ ശരീരം ആരോഗ്യരശ്മി വീശിത്തിളങ്ങും.

ഇനി പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്താലുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന ഗുണങ്ങളെപ്പററി ഒന്നു രണ്ടു വാക്കുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

പ്രകൃതിചികിത്സ രോഗികളിൽ നിന്നും യാതൊരു കാര്യവും മറച്ചു വയ്ക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണു പ്രധാന ഗുണം. ആശുപത്രിയിലാണെങ്കിൽ യൂറോപ്പിലെങ്ങാണ്ടു നിന്നു വരുന്ന മരുന്നുകളാണ് ഉള്ളതു്; ഇവ രോഗം മാററുന്നവയാണെന്നു വിചാരിച്ചാൽ തന്നെ ആ മരുന്നു കുപ്പികളുടെ പുറത്തു എഴുതിപ്പററിച്ചിരിക്കുന്ന കടലാസുകളാണല്ലൊ അവ ഇന്നതാണെന്നുള്ളതിനു ലക്ഷ്യം. കടലാസു തെററി ഒട്ടിച്ചാൽ ഒന്നിനു പകരം ഒന്നായിപ്പോകും. ഇങ്ങിനെ വല്ല കുഴപ്പവുമുണ്ടോ എന്നു ഡാക്ടരോ അദ്ദേഹത്തിൻെറ കീഴുദ്യോഗസ്ഥന്മാരോ പരിശോധിച്ചിട്ടാണോ മരുന്നുകൾ വെളിയിൽ കൊടുക്കുന്നതു്? കൂടാതെ അനവധി രോഗികളുടെ മല മൂത്രാദികളിൽ തട്ടിപ്പോകുന്ന കാററു വഴിയും അവയിൽ നിന്നും ഉറവു വഴിയായും പല വിധേന രോഗ ബീജങ്ങൾ നിറഞ്ഞു ആശുപത്രിക്കിണററിലെ വെള്ളം ശുദ്ധീകരിച്ചാണോ സാധാരണ മരുന്നുകളിൽ ചേക്കാറുള്ളതു്? ഈ വിവരങ്ങൾ ഒന്നും അറിയാതെ എന്തു വെള്ളത്തിൽ എന്തു വിഷം കലത്തിത്തന്നാലും കുടിക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നാണു ശുദ്ധവായുവേററും ശുദ്ധ ജലം കുടിച്ചും രുചികരമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചും ചില ശിശിരീകരണ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്തും നയിക്കേണ്ട പ്രകൃതി ചികിത്സ? ഇത്ര സ്പഷ്ടമായ ഈ ചികിത്സയോടു കിടനില്ക്കാൻ മററു ചികിത്സകൾക്കു അസാധ്യമാണ്.

മററുതരം ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ രോഗം ഭേദമാകുന്നതോടുകൂടി പച്ചക്കുമ്പാളപോലെ വിളറി, എല്ലു കൂടു മാത്രമായി ചക്കിലിട്ടു ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ കരിമ്പുപോലെയാണു രോഗികൾ വെളിയിൽ

വരാറു്. എന്നാൽ പ്രകൃതി ജീവിതംകൊണ്ടു രോഗം മാററിയാൽ രക്ത പ്രസാദത്തോടും ഓജസ്സോടും കൂടിയ ശരീരം ഗ്രഹണ വിനിർമ്മുക്തനായ സൂര്യനേപ്പോലെ അതിതേജസ്വിയായി ശോഭിക്കും. സശ്ലം ശ്രദ്ധയോടെ രണ്ടുതരംചികിത്സ ചെയ്യുന്നവരെയും സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ തത്വം സ്പഷ്ടമാകുന്നതു്.

പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ പ്രധാന മഹിമ ഒരു രോഗത്തിനെക്കളയുമ്പോൾ ആ രോഗം മാറുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല സകല രോഗവും മാറുന്നു എന്നുള്ളതാണു്. മുൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള മൂല തത്വങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളുടെ ഏക നിദാനം അനാവശ്യ സാധനമാണെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലൊ. അപ്പോൾ അനാവശ്യ സാധനത്തെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ സകലരോഗവും മാറുകയും ചെയ്യും. അതാണു ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള അനിതര ചികിത്സാ സാധാരണവും അത്യുൽകൃഷ്ടവുമായ ഗുണം. മററു ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ ഒരു രോഗം മാറുന്നതോടുകൂടി വേറെ പല രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നുവെന്നു കാണാം. ഇതിനു സുപ്രസിദ്ധമായ ഒരുദാഹരണം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം.

"പരാസൻസസ്സു എന്ന ചികിത്സകൻ ജറോഹിമസ്സു എന്ന ആളിന്റെ ഉപ്പുകുററിയിലെ വേദന—മററു പല ചികിത്സ ചെയ്തിട്ടു ഭേദമാകാതിരുന്ന വേദന—ഭേദമാക്കി. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിലുണ്ടായതു് ഉപ്പുകുററിയിൽനിന്നു വേദന തള്ളവിരലിലേക്കു മാറുകയും അതു സ്പർശജ്ഞാനവിഹീനമാകയും ആയിരുന്നു. കാലതാമസമെന്യേ ആ രോഗി പെട്ടെന്നു മോഹാലസ്യം വന്നു മരിച്ചുപോകയും ചെയ്തു." (ഡാക്ടർ ടോം. എം. ഡി.)

അസാധാരണമായ മൂഢത, അത്യധികമായ കാമാർത്തി, ചിത്തഭ്രമം മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളെ മാററുന്നതിനു മററുതരം ചികിത്സകൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. അതുകൾ വരുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നും അവയ്ക്കു അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ഇവയ്ക്കെല്ലാററിനും കാരണം പറയുന്നുണ്ടു്. തലച്ചോറിനെ ചുററി ദുഷ്ടു വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ചിത്തഭ്രമവും മൂഢതയും ഉണ്ടാകുന്നു. ലിംഗത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സു് അടിഞ്ഞാൽ അതികാമം ഉണ്ടാകും. ക്ഷയകുഷ്ഠാദി രോഗങ്ങളിൽ ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തിക്ഷയത്താലും ഇതു കാണാറുണ്ടു്. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതരീതികൊണ്ടു ശരീരരോഗങ്ങൾ മാറുന്നതുപോലെ ഇത്തരം മനോരോഗങ്ങളും മാറുമെന്നു ധാരാളം കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടും പ്രകൃതിചികിത്സ ഇതരചികിത്സകളെ ജയിച്ചുതന്നെ നില്ക്കുന്നു.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു കാര്യംകൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു: നല്ലതാണെന്നു തോന്നുന്ന ഒരു ശ്ലോകമാണെങ്കിൽ എളുപ്പം നമുക്കു പഠിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു നല്ല സത്യവാനാണെന്നു ബോധമുള്ളവൻ പറയുന്നതു നാം എളുപ്പം വിശ്വസിക്കും. അതുപോലെ ഒരു നല്ല ചികിത്സകനാണ് ചികിത്സിക്കുന്നതെന്നു വിശ്വാസം വന്നാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ മാറുകയും ചെയ്യും. ആകയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളവരും ഇനി തുടങ്ങുന്നവരും ആദ്യമായി അതിന്റെ മാഹാത്മ്യം നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കി അതിനെ നല്ലവണ്ണം വിശ്വസിക്കണം. ഈ വിശ്വാസത്തിനു ഉടവുതട്ടാതെയിരുന്നാൽ ഫലം കുറേക്കൂടി എളുപ്പം കാണും. വിശ്വാസംകൊണ്ടുമാത്രം ചിലപ്പോൾ രോഗം ഭേദമായേക്കും. ചാൺസിഡിപ്യൂ എന്നയാൾ സഞ്ചാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുവന്നപ്പോൾ പാരിസ്സിൽവച്ചു അയാൾക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തെപ്പററി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് ഇതിനു മതിയായ ഒരുദാഹരണമാണ്. അതിവിടെ പകർത്താം.

"വാതരോഗംകൊണ്ടു് അവിടെവെച്ചു ഞാൻ മുഷിഞ്ഞനായി. ഒരു പ്രസിദ്ധ വൈദ്യനെ ചിലരുടെ ശിപാർശ അനുസരിച്ചു ചെന്നുകണ്ടു. അദ്ദേഹം വൈദ്യുതവർത്തിനി (Electric battery) കൊണ്ടാണു ചികിത്സിച്ചതു്. ഞാൻ ഓരോ കയ്യും ഓരോ പിടിയിൽ പിടിച്ചു. അദ്ദേഹം ഏതാണ്ടൊന്നതിരിക്കയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ എനിക്കു യാതൊരനുഭവവും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലും ചികിത്സാരംഭം മുതൽ എനിക്കു ഗുണം കിട്ടി. ഇങ്ങനെ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ രോഗം നിശ്ശേഷം ഭേദമായി. വൈദ്യുതശക്തി എന്റെ ദേഹത്തിൽ പ്രവേശിച്ചില്ലെന്നും ഞാൻ പിടിച്ചിരുന്ന പിടികൾ ഒന്നിനോടും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നില്ലെന്നും പിന്നീടു് എനിക്കു മനസ്സിലായി." ഈ കഥയിൽനിന്നു വിശ്വാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഏതാണ്ടു വെളിപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലൊ.

ഇങ്ങിനെ പറയാൻ തുടങ്ങിയാൽ പ്രകൃതിയേപ്പോലെതന്നെ അതിരില്ലാതെ കിടക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ മഹിമകൾ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുന്നതല്ല. ആകയാൽ ആരംഭിച്ച് അധികകാലം ചെല്ലുന്നതിനുമുൻപേ കണ്ണു താണു കവിളൊട്ടി ആസകലം മെലിഞ്ഞു എല്ലും തൊലിയും ശേഷിച്ചു എഴുന്നേല്ക്കാൻവയ്യാത്ത വിധത്തിലായ ശരീരത്തെ ഒരു കഠിന ബിഭീഷികയായി കാണിച്ചുപിൻതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചും, രസനയെ രസവതിയാക്കുന്ന സുരഭിഗന്ധികളായ മസാലക്കറി മരവികളിൽ ലയിപ്പിച്ചോ, നെയ് തെളിഞ്ഞു നീന്തിക്കളിക്കുന്നതും പഞ്ചസാരയുടെ മധുരിമ വമിക്കു

ന്നതും കുമിളകൾകൊണ്ടു സുന്ദരമായി മന്ദഹസിക്കുന്നതും ആയ പാല്പായസം ഓളം വെട്ടുന്ന വാർപ്പിൽ മുക്കിയോ, അടുത്തടുത്തു അനവധി ചങ്ങലകൾ കൂട്ടിയിട്ടതുപോലെ ചുരുണ്ടുചുരുണ്ടു പൊങ്ങുന്ന ആവിയുള്ള ചായച്ചഷകത്താൽ ആകർഷിച്ചോ, അനുഷ്ഠാനത്തിനു വിഘ്നം വരുത്തി പിൻവാങ്ങിക്കാൻ നോക്കിയും നല്ലവണ്ണം പരീക്ഷിച്ചശേഷം ശിഷ്യനായി സ്വീകരിച്ചു രോഗിയുടെ—പൂർവ്വജന്മകൃതമായ പാപം വ്യാധിരൂപേണ സ്പഷ്ടീഭവിച്ച രോഗിയുടെ—ശരീരത്തെ കായ്കനികൾ ഭക്ഷിപ്പിച്ചും പച്ചവെള്ളം കുടിപ്പിച്ചും ഉദരനാസാരന്ധ്രാദി ക്ഷാളനത്താലും പ്രഥമതഃശുദ്ധീകരിച്ചു അഭ്യാസവൈരാഗ്യങ്ങളുടെ അശ്രാന്തപ്രവർത്തനത്താൽ ദുർന്നിഗ്രഹവും ചഞ്ചലവുമായ മനസ്സിനെ നിരോധിപ്പിച്ചു ബ്രഹ്മാനന്ദസന്ദായിനിയും നിർവ്വാണസാധികയുമായ തപോവന ഭൂവിലേക്കു വഴികാണിച്ചുതരുന്ന ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാ തപസ്വിനിയെത്തന്നെ ശരണമായി സ്വീകരിച്ചു സകലരും ശുഭംയുക്കളാകുന്ന ശുഭോദർക്കം ഏററവും അടുക്കട്ടെ.

എസ്സ്. ശങ്കരവാരിയർ ബി. ഏ.



പ്രാർത്ഥന

ശ്യാമത്വം പൂണ്ടജംബൂഫലനിര, നിതരാം
നീലമാം ബാർഹതത്തിൻ-
സ്തോമം, നീലക്കരിമ്പിൻ നികര മഥ ഹരി
ദ്വർണ്ണമാം മാമ്പഴങ്ങൾ
ളുമഞ്ഞപ്പൊന്നു പൂവൻകുലകൾ മധുരനാ-
രങ്ങതൻ ശ്രേണി രക്ത-
ശ്രീമൽ ഖർജ്ജൂര മെന്നീവക തരുവനക
റ്റീട്ടു വിഘ്നാ ഗജാസ്യ! ൧.

സ്വന്തം മെയ്യിൽധരിക്കും ഹരിതപടമുടൻ
സ്വർണ്ണവർണ്ണത്തിലാക്കാ-
മന്തമ്മോദാൽ ചുവയ്ക്കുന്നവ മധുരിമതൻ
ഗേഹമാക്കാ മിവണ്ണം
അന്തർപ്രാണീന്ദ്ര ചക്ഷുസ്സിന മവിഷയമായ്
മേന്മചേരുന്നൊരമ്മേ!
നിൻതത്വം തെല്ലുകാണിച്ചതിജളനിവനെ
ക്ഷേമനാക്കിച്ചമയ്ക്ക. ൨.

അക്ഷയ്യാംഗലവൈദ്ര്യരാവണ മഹാ
രാജന്റെ ദർപ്പാന്ധരാം
പക്ഷക്കാരുടെ പീഡനത്തിൽ വലയു
ന്നിക്ഷോണിയെക്കാക്കുവാൻ
ദക്ഷത്വത്തൊടധിജ്യ കാർമ്മുകതയാ
ലന്വർത്ഥ രാമാഖ്യനെൻ
ശിക്ഷയ്ക്കേകനിദാനമായ് വിലസിടും
സോദര്യ വര്യൻ തുണ. ൩.

ഹേഖ്യാതേ! മധുമൊഴിവാണി! യാത്തമാധ്വീ
സൌഖ്യാസ്സൽ ഗുരുവരപുസ്തകത്തിനിപ്പോൾ
വ്യാഖ്യാനം വ്യപഗതഗർവ്വ"സർവ്വതോമു-
ഖ്യാ"ഖ്യാനം വടിവൊടുതീക്കുവാൻതുണയ്ക്ക. ൪.

വാനെത്തിയൊരു ജനകൻ വിരചിച്ചതുലാ-
ലാർ നെയ്യെട്ടത്തുജനമോഹനവസ്ത്രമേകം
ഞാനെയ്ത്തുകാരനഖിലത്രവളന്നലുയി-
ക്കുന്നെയ്ക്കുതന്നൊ കുതുകത്തോടുകുമ്പിടുന്നോൻ ൫.

II

അന്ധസ്സിനായ് പലതരംഫലരാശിദാഹ-
ബന്ധംകെട്ടുപ്പത്തിനു ബന്ധുരമായതോയം
വൻധന്യമാംപ്രകൃതിശൌചമിവറ്റയാലെ-
ന്നന്ധത്വമാംവസയകറ്റിയ 'ജസ്റ്റ്' വെൽക. ൩.

കേളിയെഴുമിപ്രകൃതിവൈദ്യമൊട്ടുമുത്സാ-
ധൂളിസിതയോടുസമമാംഗലചികിത്സ
കാളിനരസത്തൊടുകലർത്തിയൊരു ഡാക്ടർ
ട്രാളിനെയൊഴിഞ്ഞെവനെ ഞാനിഹനമിക്കും. ൪.

വ്യാഖ്യാതാവ്.



വിഷയവിവരം

ഒന്നാംഭാഗം.

രണ്ടാംഭാഗം.

മൂന്നാംഭാഗം.

വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം.

ശുദ്ധിപത്രം.

പുറം. വരി.	അശുദ്ധം.	ശുദ്ധം.
4 21	പ്രജയാന്തേ	പ്രജായന്തേ
8 25	കൈലേസുകൊണ്ടു് കെട്ടിയടച്ചു്	കൈലേസുകൊണ്ടു് വായ് കെട്ടിയടച്ചു്
10 26	വെഞ്ചാടം	വെണ്മാടം
11 24	അശ്ചര്യമായ	അത്യാശ്ചര്യമായ
20 29	മൻസാചേഷ്ടാ	മനസാംചേഷ്ടാ:
,, 30	പ്രാഗ്	പ്രാക്
31 34	സരസതന്ത്ര	രസതന്ത്ര
38 30	അത്യാവശ്യം	അത്യാവശ്യം ഉണ്ടു്
46 29	ഇടത്തുവശത്താണു്	ഇടത്തുവശത്തുംപുറത്തും ആ
51 24	ഏന്തിച്ചും	ഏണിച്ചും ണു്
53 12	സംശമാ	സംഗമാ
,, 14	ജാഗരണാംശ്ച	ജാഗരണാച്ച
,, 15	രോഗ:	രോഗാ:
57 20	മയക്കാറുണ്ടല്ലൊ	മയക്കുകയും കുത്തിവച്ചുബോ ധംകെടുത്തുകയും ചെയ്യാറു-
61 23	ഇല്ലായ്മയും	ഇല്ലായ്മയേയും (ണ്ടല്ലൊ
64 26	തോളിലുള്ള	കവിളിലുള്ള
82 13	കാൽമുട്ടുകൾമുതൽ	കാൽമുട്ടുകളും അവസ്ഥ
83 12	കുളിച്ചുകേറിയാൽ	കുളിച്ചുകേറിത്തോർത്തിയാൽ
,, 32	ദുർമ്മേദോസംഹാരം	ദുർമ്മേദസ്സംഹാരം
95 24	രോഗാഹാനി	രോഗഹാനി
99 26	ജീവാവസനങ്ങൾ	ജീവാവയവങ്ങൾ
,, 38	ശരിയാക്കാം	ശരിയാകാം
125 26	രോമശ്ശൻ	രോമശൻ
129 9	വന്നാൽ	വന്നെന്നാൽ
148 32	ശരീരോജസ്സു	ശരീരൌജസ്സ്
159 13	വല്ലതു അബദ്ധ	വല്ലതുമബദ്ധ
160 5	പെരുതായ്	പെരുതായ
165 28	ദൂരോപവാസ	സ്ഫാരോപവാസ
168 35	മേദോസംഹാരം	മേദസ്സംഹാരം
171 24	മരുന്നുകളെ	മരുകൾ ഇവയെ
172 9	3	4
,, 11	കൊട്ടുക	കെട്ടുക
173 4	വളരെ നോവുള്ള	"വളരെ നോവുള്ള"
,, 16	മൂലാശയം	മൂത്രാശയം
176 2	മർമ്മസ്സാനങ്ങൾ	മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം.

ഒന്നാംഭാഗം

പ്രാരംഭം.

൧. പഞ്ചഭൂതസുമാശ്ലേഷ സഞ്ജാതാഞ്ചിതമഞ്ജരി!
ആരോഗ്യാനന്ദസന്ദോഹ മരന്ദം വാക്കൈകെനിൽനീ

൨. ആക്കമേക്ലേശമേശാതെ യാരോഗ്യം കൈവരുത്തുവാൻ
പോരും പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിൻ സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ.

1. സാധാരണ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ നിൎമ്മാതാക്കൾ ചെയ്യാറുള്ളതുപോലെ പ്രസ്തുത കവിയും ചികീൎഷിതമായ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നിൎവിഘ്നപരിസമാപ്തിക്കായി പ്രതിപാദന വിഷയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ പ്രകൃതിദേവിയെത്തന്നെ ഇഷ്ടദേവതയാക്കി ഏററവും സന്ദൎഭോചിതമായ വിധത്തിൽ വന്ദിക്കുന്നു. പഞ്ച....മഞ്ജരി-പൃഥിവി, അപ്പുകൾ. തേജസ്സ്, വായു, ആകാശം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള അഞ്ചു ഭൂതങ്ങളാകുന്ന പൂക്കളുടെ ചേൎച്ചയാൽ നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മനോഹരപ്പൂങ്കുലേ! എന്നു പ്രകൃതി സംബോധനം. ആരോ.... മരന്ദം-രോഗമില്ലായ്മകൊണ്ടുള്ള ആനന്ദസമൂഹമാകുന്ന പൂന്തേൻ. പ്രകൃതിചികിത്സയുള്ള പ്രധാന കാരകങ്ങൾ പഞ്ചഭൂതങ്ങൾതന്നെയാണെന്നു പൂൎവ്വാൎദ്ധത്തിലും പ്രകൃതി ജീവിതത്തിനു പൂന്തേനും ഉപയോഗമുള്ളതാണെന്ന് ഉത്തരാൎദ്ധത്തിലും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

2. പ്രകൃ....സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ-പ്രകൃതി വൈദ്യമാകുന്ന പാലാഴി കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃതു മാത്രമെ ഇവിടെ വിളമ്പുന്നതിനു കവി ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു. എന്നു ഈ ഭാഗം കൊണ്ടു നിൎദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

൩. യാതനാപ്രദമാം രോഗനരകം നീക്കിമർത്ത്യരെ
ആരോഗ്യസ്വർഗ്ഗമേററുന്ന യാതൊന്നിൻതത്വമുത്തമം;

൪. രോഗദുഃഖത്തിലുംതീവ്രം ശസ്ത്രഖണ്ഡനദണ്ഡനം
കൂടാതാരോഗ്യമേകുന്ന യാതൊന്നിൻതത്വമുത്തമം;

൫. സർവ്വരോഗൈക്യതത്വത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ചുയുക്തിയിൽ
ഔഷധംതീരെയില്ലാതെ യെല്ലാരോഗകുലത്തെയും;

൬. മൂലത്തോടെനശിപ്പിച്ചു പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെനൽകിടും
ആവൈദ്യശാസ്ത്രം സർവ്വാത്യുൽകൃഷ്ടമായിജയിപ്പൂതേ
(കലാപകം)

൭. ദീർഘകാലശ്രമത്താലെ തീർത്തിട്ടത്തിച്ചികിത്സയേ
ഒരനുഗ്രഹമായിട്ടു രോഗികൾക്കുകൊടുത്തുടൻ,

൮. മാംസഭക്ഷണദോഷത്തെ ശാസ്ത്രരീതിക്കുകാട്ടിയും
പ്രകൃതിക്കനുയോജിച്ച ഭക്ഷണക്രമമോതിയും,

൯. രോഗികൾക്കൊക്കെയാശ്വാസം നൽകീട്ടുചരിതാർത്ഥനായ്
സന്തോഷിച്ചോരവർക്കുള്ള നന്ദികണ്ടുസുഖിച്ചുമേ,

൧൦. സംസാരദുഃഖസംഘത്തിൽ മുഖ്യമാംരോഗകഷ്ടത
തീർത്തിടുംദിവ്യനാം 'ലൂയിക്കൂണി' താൻതുണചെയ്യണം.
(കലാപകം)

3.—6; യാതനാപ്രദം- അതിവേദനയെ നൽകുന്നതു്. ശസ്ത്രഖണ്ഡനദണ്ഡനം-ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ടുള്ള മുറിവുകളും അവയെ അവശ്യം ആശ്രയിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകളും. സർവ്വരോഗൈക്യതത്വത്തെ-എല്ലാരോഗവും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ യാണെന്നുള്ള തത്വത്തെ: രോഗമെല്ലാം പനി, അതായതു രോഗിക്കുകുളിരും തൊട്ടുനോക്കിയാൽ ദേഹത്തിനു ചൂടും ആണു്. ഈ സംഗതി പുറകെ രോഗൈക്യാധ്യായത്തിൽ വിശദമായി വിസ്തരിക്കും. രോഗകുലം-രോഗക്കൂട്ടം, രോഗങ്ങളുടെ വംശം എന്നും. മൂലത്തോടെ-വേരോടെ, രോഗത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സിനോടുകൂടെ എന്നും. സർവ്വാത്യുൽകൃഷ്ടം- സർവത്തേയും അതിക്രമിച്ചു ഉൽകർഷേണ വർത്തിക്കുന്നതു, ഏററവും ശ്രേഷ്ഠമെന്നുസാരം. ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ കവി പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ അനിതരസാധാരണമായ ശ്രേഷ്ഠതയേയും മാഹാത്മ്യത്തെയും സംക്ഷിപ്തമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. [ഈ സംഗതിയെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ പ്രസ്താവനയിൽ ഉണ്ടു്.]

7—10. ഈ ശ്ലോകങ്ങൾകൊണ്ടു, യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിചികിത്സകനും ഈ രീതിക്കു ജനങ്ങളുടെയിടയിൽ ഒരു സ്ഥാനം കൊടുത്ത യശശ്ശരീരനും, ആയ ജർമ്മൻകാരൻ ലൂയിക്കൂണിയെ കവി സ്തുതിക്കുന്നു.

൧൧. ലോകാധാരമഹാശക്തി സാക്ഷാൽപ്രകൃതിരൂപിണി
ജീവജാലങ്ങൾക്കനേക മാതാവായൊരുദേവിയാം,

൧൨. ഭക്ഷ്യപാനങ്ങൾജന്തുക്കൾക്കിഷ്ടംപോലെകൊടുത്തിടും
കുററംചെയ്യുവരിൽദണ്ഡ മേല്പിക്കും ഭേദമെന്നിയെ
(യുഗ്മകം)

൧൩. ചട്ടം പ്രകൃതിയാംദേവി കല്പിച്ചതിനെയേററവും
നിഷ്കർഷയോടുപാലിച്ചാ ലാരോഗ്യം കൈവരുംദൃഢം.

൧൪. അതിനെതിർനടന്നെന്നാൽ രോഗദുർമ്മൃതിശിക്ഷയും
എത്തുമെന്നോർത്തു കാത്തിടിൻ മർത്ത്യരെ സ്വകജീവിതം.

൧൫. ചൊല്ലാംപ്രകൃതിതത്വങ്ങ ളാരോഗ്യഫലദായികൾ
അവയെസ്സേവചെയ്യുന്നാൽ സമ്പാദിക്കാ മരോഗത.

൧൬. കായദാർഢ്യം,ബലം,സൌഖ്യം,ദീർഘായുസ്സംമിതവ്യയം
ഇവയിൽദ്വേഷമേല്പിച്ചാൽ രോഗസൈന്യമെതിർത്തിടും.

ഇതുകൊണ്ടു ഒന്നാംഭാഗം കൂണിച്ചികിത്സയുടെ തത്വങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി രചിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു ധ്വനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ രോഗികൾക്കു് ആരോഗ്യം വരുന്നതുകണ്ടുള്ള സന്തോഷമൊഴിച്ചു യാതൊരു പ്രതിഫലവും ആശിക്കാതെയിരിക്കുന്നതാണു ഉത്തമമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

11—12. ലോകാ....ശക്തി-ലോകങ്ങളുടെ താങ്ങലായ വലിയ ശക്തി. പ്രകൃതിരൂപിണി-പ്രകൃതിയാകുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയവൾ. ഈ ശ്ലോകത്തിനു പരാശക്തി പരമായ ഒരർത്ഥംകൂടിയുണ്ടു്. പ്രകൃതിമാതാവു് സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങളും പാനീയങ്ങളും തയാറാക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നുപറഞ്ഞതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയിൽ തനിയെ (മനുഷ്യപ്രയത്നമെന്നിയെ) ഉണ്ടാകുന്ന ഫലമൂലാദികളെ അതേമാതിരിയിൽ ഭക്ഷിക്കണമെന്നും ശുദ്ധജലം മാത്രം പാനംചെയ്യണമെന്നും കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രകൃതിക്കു വിപരീതമായ പ്രവൃത്തി ചെയ്താൽ ആരുതന്നെയായിരുന്നാലും ശിക്ഷവാങ്ങിക്കുമെന്നും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

15—16: ആരോഗ്യഫലദായികൾ-ആരോഗ്യമാകുന്ന ഫലത്തെ തരുന്നവ. മിതവ്യയം-കുറഞ്ഞ ചെലവു്; ഉപ്പു്, മുളകു്, മുതലായ വ്യഞ്ജനങ്ങളും, കാപ്പി, തേയില, പഞ്ചസാര മുതലായവയും ആട്ടിറച്ചി, മീൻ മുതലായവയും വാങ്ങുന്നതിനുള്ള പണം, ഡാക്ടറന്മാർക്കുള്ള പടി, മരുന്നിന്റെ വില മുതലായവയും ലാഭമാകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ചെലവുകുറയുന്നു. ഇവയി....മേല്പിച്ചാൽ-പ്രകൃതിതത്വങ്ങൾക്കു വിപരീതമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ

൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽകുറവാക്കുകൾക്കണം
മദ്ധ്യാഹ്നശേഷവുംപിന്നെ യതിനെലഘുവാക്കണം.

൨൮. ദേഹത്തിനുള്ളുംപുറവും ശുദ്ധമായിട്ടുവയ്ക്കണം
വ്യായാമംനിത്യമായ്‌വേണം ശുദ്ധവാതംശ്വസിക്കണം.

൨൯. മററുള്ളതത്വസാരങ്ങ ളതാതിന്നനുരൂപമാം
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്‌ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചുമുറയ്ക്കുമേൽ.

൩൦. പ്രാരംഭാദ്ധ്യായ,മാരോഗ്യലക്ഷണം,ദിനചര്യയും
ഭക്ഷണാഖ്യനിദാനങ്ങൾ,രോഗൈക്യം,രോഗലക്ഷണം

൩൧. ചികിത്സാവിധി ഗർഭത്തിൻപ്രത്യേകാചരണംക്രമാൽ
നവാദ്ധ്യായംനവീനാഖ്യ വൈദ്യസിദ്ധാന്തസംഗ്രഹം.

൩൨. ഇവയെല്ലാംപ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചുചികിത്സയും
നിദാനവുംഭക്ഷണവും നിർഭരംമുഖ്യമായ്‌വരും

൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം
ജീവിതക്രമമൊടൊത്തുവാഴുവോൻ
രോഗബാണമുന ഭിന്നമാക്കിടും
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ്‌ വരും

അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാ മോരോന്നായിട്ടു വിസ്തരാൽ
പാമരനായ് ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്ക വപുസ്ഥിതി

---

28. ദേഹാരോഗ്യത്തിനു മനഃശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്.

29—32. ഒന്നാംഭാഗത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ പൌരാണികരീതിയനുസരിച്ചു ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

33. ഇതു് സഗ്ദ്ധശ്ലോകമാണ്. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ ആകൃതി, വർണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപ വർണ്ണങ്ങളും വിസ്തരിച്ചും മനഃസ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ദേഹവും പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ദേഹവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരാർദ്ധത്തിന്റെ സാരം.

൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽകുറവാക്കുകഭക്ഷണം
മദ്ധ്യാഹ്നശേഷവുംപിന്നെ യതികനലഘുവാക്കണം.

൨൮. ദേഹത്തിനുള്ളുംപുറവും ശുദ്ധമായിട്ടുവയ്ക്കണം
വ്യായാമംനിത്യമായ്‌വേണം ശുദ്ധവാതംശ്വസിക്കണം.

൨൯. മററുള്ളതത്വസാരങ്ങ ളതാതിന്നനുരൂപമാം
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്‌ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചുമുറയ്ക്കുമേൽ.

൩൦. പ്രാരംഭാധ്യായ,മാരോഗ്യലക്ഷണം,ദിനചര്യയും
ഭക്ഷണാഖ്യനിദാനങ്ങളും,രോഗൈക്യം,രോഗലക്ഷണം

൩൧. ചികിത്സാവിധി ശർമ്മത്തിൻപ്രത്യേകാചരണംക്രമാൽ
നവാദ്ധ്യായംനവീനാഖ്യ വൈദ്യസിദ്ധാന്തസംഗ്രഹം.

൩൨. ഇവയെല്ലാംപ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചുചികിത്സയും
നിദാനവുംഭക്ഷണവും നിർഭരംമുഖ്യമായ്‌വരും

൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം
ജീവിതക്രമമൊടൊത്തുവാഴുവോൻ
രോഗബാണമുനഭിന്നമാക്കിട്ടും
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ്‌ വരും

അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാ മോരോന്നായിട്ടു വിസ്തരാൽ
പാർത്തുനന്നായ്‌ ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്ക വപുസ്ഥിതി

---

28. ദേഹാരോഗ്യത്തിനു മനഃശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്‌.

29—32. ഒന്നാംഭാഗത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ പൌരാണികരീതിയനുസരിച്ചു ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

33. ഇതു് സദ്ഗശ്ലോകമാണ്‌. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ ആകൃതി, വർണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപവർണ്ണങ്ങളും വിസ്തരിച്ചും മനഃസ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ദേഹവും പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ദേഹവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരാർദ്ധത്തിന്റെ സാരം.

൨. വേദനാദ്യസുഖംമൂലം ദേഹമുണ്ടെന്ന ബോധവും
അസ്വാസ്ഥ്യലേശവും കാണാ പൂർണ്ണാരോഗ്യം വിളങ്ങുകിൽ

൩. ദേഹാവയവസംഘങ്ങൾ വേദനാദികളെന്നിയേ
തൻതൻജോലിശരിക്കായും ചെയ്തുതീർത്തിടുമന്വഹം.

൪. പ്രാതഃകാലേ വിശപ്പേററമുണ്ടാകുമതുതൽക്ഷണം
പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷ്യത്താൽ ശാന്തമായീടുമോക്കണം.

൫. നന്നായിട്ടു നിറഞ്ഞെന്നു തോന്നിടും മുമ്പുതൃപ്തിയും
വന്നിടും, ദഹനംതീരെയറിയാതെ നടന്നിടും.

൬ ഭക്ഷണംകഴിയുന്നോര മാലസ്യം വേദനാദിയും
വ്യഞ്ജനാദികലർത്തിട്ടു രുചിചേർത്തതിൽ മോഹവും

൭. ശക്തിയുള്ളൊരുപേയത്തിൽ സക്തിയും കാണുകില്ലകേൾ
ദാഹശാന്തിക്കു വെള്ളത്തിൽ മാത്രമെയാഗ്രഹം വരും.

---

2. വേദനാദ്യസുഖം — വേദന മുതലായ അസുഖങ്ങൾ (ജാത്യേക വചനം) പൂർണ്ണാരോഗ്യവാനു തനിക്കു ഒരു സ്ഥൂലശരീരമുണ്ടെന്നു ഓർമ്മ വരാൻ ഇടയില്ല, ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടത്തും വേദനയോ അസുഖമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ദേഹത്തെപ്പററി ഓർമ്മവരുന്നതു്.

3. അന്വഹം-ദിവസം തോറും.

4. പ്രാതഃകാലെ — രാവിലെ. ആരോഗ്യമുള്ളവർ തലേ ദിവസം കഴിച്ച ആഹാരം രാത്രിയിൽ തന്നെ ദഹിച്ചിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു രാവിലെ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നു.

5—7. ആരോഗ്യമുള്ളവർ് ആഹാരം മതിയായി എന്നു കാണിക്കുന്നതിനു ആദ്യം വരുന്ന ഏമ്പക്കം ഒരു കമ്പിയാണ്. അപ്പോൾ സന്തൃപ്തിയുണ്ടാകും. വയററിൽ ഭാരം തോന്നുകയില്ല. വേദന, പൊട്ടൽ, ഇരപ്പ്, പുളിച്ചു തികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ മുതലായവ ഉണ്ടാകയില്ല. ഊണു കഴിഞ്ഞാലുടനെ ആലസ്യം (തളൎന്നു കിടക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ) ഉണ്ടാകുന്നതു വളരെ ആഹാരം വലിച്ചുവാരി കയററിയിട്ടാണ്. വ്യഞ്ജനാദി-ഉപ്പു്, മുളക്, ഉലുവാ, മല്ലി, ജീരകം, മുതലായവ. പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അതേ മട്ടിൽ ഭുജിക്കുന്നതിനു രുചി തോന്നുന്നതു ആരോഗ്യത്തിൻെറ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ കൂടുതൽകൊണ്ടു രുചിയറിയാനുള്ള നാക്കിൻെറ ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്തോറും അതിനെ ഉണർത്തുന്നതിനായി രൂക്ഷ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതിനാലാണ് വ്യഞ്ജനാദികളുടെ ആവശ്യം ഒന്നിനൊന്നു വൎദ്ധിച്ചു വരുന്നതു് ശക്തി....കേൾ-വിസ്കി, ബ്രാണ്ടി, കാപ്പി, തേയില മുതലായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നതു് പല വ്യഞ്ജനങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദാഹത്താലാണ്, ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളത്തിനെ ആഗ്രഹമുണ്ടാകും.

൮. ഓർത്തുകൊൾക വിശേഷിച്ചും മുഖ്യംലക്ഷണമാമിതു്
മൂത്രംവേദനക്കൂടാതെ ധാരയായൊഴുകീടണമേ

൯. പഴത്തനെല്ലിൻ നിറമാം മൂത്രം രോഗവിഹീനനിൽ
വെള്ളത്തോ രക്തമൊന്നിച്ചോ കറുത്തിട്ടോ കലങ്ങിയോ,

൰. കൊഴുത്തോ കണ്ടിടാമൂത്രം; മധുരിക്കുന്നഗന്ധവും
വളിച്ചിട്ടോ പുളിച്ചിട്ടോ വളരും വാടയുംവരാ

൰൧. ചലവും തീവ്രമാം മൂട്ടം കൊഴുപ്പും തരിയും തഥാ
കലക്കലെടിമട്ടും കേളൊട്ടും തത്രഭവിച്ചിടാ

൰൨. ഉരുണ്ടും ദൃഢമായ് നീണ്ടും വയസ്സാൽ വണ്ണത്തിലും മലം
ഗുദത്തിലെങ്ങുമേ ചെറുതും പററാതെ തന്നെപോയിടും

൰൩. വെള്ളത്തോ പച്ചയായിട്ടോ ചാരത്തിൻെറ നിറത്തിലോ
കറുത്തോ വെള്ളമായിട്ടോ ചളിചോരകൾ കൂടിയോ,

൰൪. കൃമിയോവിരയോ ചേർന്നോ ദുർഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയോ
ഗോളാകൃതിയിലോ ചൂടുചേർന്നതായോ വരാമലം

൰൫. കഫത്തിനൊത്തിടും വസ്തു ചുററിനും പററിടും മലം
ശ്രമംകൂടാതെ പോണീടും പോനാൽ സൌഖ്യംവളർന്നിടും

---

8. ഓർത്തു...ണമിതു — ആരോഗ്യത്തിൻെറ മററൊരു മുഖ്യ ലക്ഷണം പറയുന്നു; മൂത്രത്തിൻെറ സ്ഥിതി, നോവോ അസുഖമോ തോന്നാതെയും തുള്ളി മുറിയാതെയും തടസ്സം കൂടാതെയും മൂത്രം പോകണം. അതിൻെറ നിറം സ്വല്പം മഞ്ഞയായിരിക്കണം. "മനുഷ്യൻെറ മൂത്രം വസ്ലോലിനേപ്പോലെ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ തെളിഞ്ഞതും സ്ഫടികത്തിൽ കൂടെ എന്നപോലെ അതിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ എല്ലാം കാണാവുന്നതും ഒരു ശാന്തമായ മണത്തോടു കൂടിയതും പുളിരസമുള്ളതും വെള്ളത്തെക്കാൾ $\frac{1}{40}$ കൂടുതൽ ഘനമുള്ളതും ആയ ഒരു ദ്രവപദാർത്ഥമാകുന്നു. എന്നു ഖർനർമക്ഫാഡൻ പറയുന്നു. മൂത്രത്തിൻെറ നിറം മഞ്ഞയാണെന്നു സാധാരണ ഡാക്ടരന്മാരും പറയുന്നു. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു അകം കാഞ്ഞിട്ടാണു മൂത്രം മഞ്ഞിച്ചിരിക്കുന്നതു എന്നു ആളുകളുടെയിടയിൽ പരിഭ്രമജനകമായ ഒരു തെററിദ്ധാരണയുള്ളതിനാലാണു്.

12-15, മലത്തിൻെറ ലക്ഷണം പറയുന്നു,--അധികം ഉണങ്ങിയോ അധികം കുഴഞ്ഞോ വണ്ണം കുറഞ്ഞോ മഞ്ഞയല്ലാത്ത നിറത്തിലോ മലം പോകുന്നതു രോഗത്തെ കാണിക്കുന്നു. വലിയ ദുർഗ്ഗന്ധം കാണുന്നതും രോഗം കൊണ്ടു തന്നെ. ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിൻെറ ചാണകത്തിനും നാററം കാണുകയില്ല. ദീനമുള്ള പശുവിൻേറതിനു നാററം കാണും. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു മനുഷ്യച്ചാണകത്തിൻെറ കാര്യവും.

൧൬. സ്വേദം ദുർഗ്ഗന്ധ സമ്മിശ്രമായിടാ ലവലേശവും
വിശേഷിച്ചും ശവം തിന്നിജ്ജന്തുചർമ്മമണം വരാ

൧൭. ത്വക്കിന്നുന്നതവുണ്ടാകും നല്ലപോലാർദ്രമായിടാ
മാർദ്ദവം ചൂടുമിനുസം സ്പർശത്താലിവകണ്ടിടും

൧൮. രോമം കാണേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഭംഗിയായ് തിങ്ങിവന്നിടും
കഷണ്ടികണ്ടിടാ ചെറ്റും രോഗമില്ലാത്ത മർത്ത്യരിൽ

൧൯. ശ്വാസം നാസയിലൂടെത്താൻ പോകും രാപ്പകലൊന്നുമേ
വായിൽക്കൂടി ശ്വസിച്ചീടാ രോഗഹീനനൊരിക്കലും

൨൦. വേലചെയ്യുന്നനേരത്ത് രോഗമില്ലാത്ത വിഗ്രഹം
വേലനിർത്തേണ്ടകാലത്തെ ക്ഷീണത്താലറിയിച്ചിടും

---

16. സ്വേദം-വിയപ്പ്, ശവം...മണം-ശവംതിന്നുന്ന ജന്തുക്കളുടെ തോലിനുള്ള നാറ്റം. വിയപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ട് പോകുന്നു എങ്കിലും ആരോഗ്യമില്ലാത്തവന്റെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ട് മാത്രമെ അസഹനീയമായ ദുർഗ്ഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളു. അതു ദുഷ്ടദേഹത്തിനുള്ളിൽ കിടന്നു അളിയുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

17. തൊലി തൊട്ടു നോക്കിയാൽ ഉണങ്ങിയിരിക്കുകയില്ല. ഒരു മാതിരി മസൃണതയുണ്ടായിരിക്കും. നല്ല മിനുസവും വേണ്ട ചൂടും ഉണ്ടായിരിക്കും.

18. കാണേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം കറുത്ത നിറത്തിൽ കട്ടത്തോടെ രോമം ആർത്തു കേറിയിരിക്കും. ശക്തി ഹീനമായ ചെമ്പിച്ച പൂടയും മീശയില്ലായ്മയും കഷണ്ടിയും മറ്റും രോഗലക്ഷണമാണ്.

19. മൂക്കിൽ കൂടി തന്നെ ശ്വസിക്കണം. വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതു നാസാരന്ധ്രം അടഞ്ഞിരുന്നിട്ടാണ്. കൈലേസുകൊണ്ടു കെട്ടിയടച്ചു കിടന്നുറങ്ങിയെങ്കിലും വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതിനെ തടയണമെന്നു മക്ഫാഡൻ പറയുന്നു.

20. വിഗ്രഹം-ശരീരം. ക്ഷീണം തോന്നിയാലുടൻ വേല നിറുത്തേണ്ടതു രോഗിക്കും അരോഗിക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യം തന്നെ. രോഗികൾ വേല ചെയ്താൽ വേഗം ക്ഷീണിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവർക്ക വേണ്ട വ്യായാമമായില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ അരോഗികൾക്ക് അപ്പോൾ വേണ്ട വ്യായാമം ലഭിച്ചിരിക്കും. എന്നുഭേദം.

“അതിവ്യായാമതഃ കാസോജ്വര ഛർദ്ദിശ്ചജായതേ”

(അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

൨൧. ക്ഷീണാരംഭം കണ്ടുവെന്നാൽ ദേഹാരോഗ്യം കൊതിപ്പവൻ
ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുംപോലപ്പൊഴേ വിശ്രമിക്കണം

൨൨. ക്ഷീണം ദുഃഖദമായിട്ടു തോന്നിടാറില്ല നിർണ്ണയം
നേരെമറിച്ചു മോദത്തെത്തന്നിടും വിശ്രമം തഥാ

൨൩. നിദ്ര നിശ്ശബ്ദമായ് നീണ്ടും നിഷ്പ്രയാസവുമായ് വരും
കൂർക്കവും സ്വപ്നവും പിന്നെ ഭംഗവും തെല്ലു വന്നിടാ

൨൪. ഉണർന്നാലൂർജ്ജിതം തൃപ്തി സന്തോഷമിവ കിട്ടിടും
ക്ഷീണവും ശുണ്ഠിയും ചൊറവും നിദ്രാശേഷം ഭവിച്ചിടാ

൨൫. ആപത്തുവന്നാലുൾത്താപം ദേഹത്തിനൊരു ഹാനിയും
രോഗഹീനന്നു വന്നീടാ വന്നീടിൽ സാരമാർന്നിടാ.

൨൬. വിഭക്തഘനഗാത്രത്വമാകൃതിക്കതിഭംഗിയും
സദാനന്ദം മഹാധൈര്യം കോപഹീനതയും വരും

൨൭. മൂർദ്ധാവുമിതമായുള്ള വലുപ്പം ചേർന്നതായിടും
രേഖാവലികൾ ചേരാതെ ഫാലം മിനുസമായിടും.

---

22. ദുഃഖദം = ദുഃഖത്തെ കൊടുക്കുന്നതു്. ആരോഗ്യവാന്റെ വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണം ദുഃഖകരമല്ല. നേരെമറിച്ചു വിശ്രമാനന്തരം അത്യുന്മേഷത്തേയും ആനന്ദത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

23. "വായിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്നവരാണ് സാധാരണയായി കൂർക്കം വലിക്കാറുള്ളതു്" (മക് ഫാഡൻ) സ്വപ്നം, സ്വപ്നസംസാരം, സ്വപ്നസഞ്ചാരം മുതലായവ രോഗങ്ങളാണ്.

അധികം തിങ്ങിതിന്ന വയറും അമിതമായി വേലചെയ്തു തളർന്ന തലച്ചോറും ആണ് നിദ്രയിലുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു കാരണം എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നു. "ദഹനേന്ദ്രിയകുല്യയിൽ ക്രിമികൾ വന്നിട്ടാണ് നിദ്രാസഞ്ചാരം ഉണ്ടാകുന്നതു്" എന്നും ഷിയൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഉണരുകയും വീണ്ടും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇതിനോടു തുല്യം തന്നെ.

24. ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാൽ എത്രകണ്ടു തൃപ്തിയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടോ അത്രകണ്ടു സുഖമായിരുന്നു നിദ്രയെന്നൂഹിക്കാം. അസുഖനിദ്രയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റവരാണ് ശുണ്ഠിപിടിക്കുന്നതും ഉറക്കപ്പിച്ചോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതും.

25. ആപത്തുവന്നാൽ കുലുക്കംകൂടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യംവേണം. ഞരമ്പുകളുടെ ബലക്ഷയംകൊണ്ടാണ് എളുപ്പത്തിൽ നൈരാശ്യവും കോപവും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നതു്.

26. വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം=വേർതിരിഞ്ഞതും മുഴുത്തു ഘനമുള്ളതുമായ അവയവങ്ങളോടുകൂടിയ അവസ്ഥ ആരോഗ്യവാന്റെ ദേഹത്തിൽ മാംസപേശികളെല്ലാം തിരിഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു കാണാം. ബലമുള്ളതിനാൽ ധൈര്യവും ശാന്തതയുംകാണും വ്യസനം കാണുകയുമില്ല.

൨൮. ജീവനുള്ളക്ഷിയും കാണും മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കുമേ
നാതിസ്ഥൂലാധരം, ജാത്യാധാവള്യം പൂണ്ടദന്തവും.

൨൯. അണ്ഡാകൃതിമുഖം, നേരെചെവിക്കടിയിലുള്ളതാം
സീമാരേഖ, തഥാപിന്നിൽ പിൻകഴുത്തിനു മേലിലും

൩൦. ഉരുണ്ടചിബുകം, തേജോമയമായുള്ള വർണ്ണവും
കണ്ഠംവർത്തുളമായിട്ടും മിനുസം ചേർന്നു വന്നിടും

൩൧. മുഴയോ കുഴിയോ പിന്നെപ്പാത്തിയോ വാരമോ വരാ
മുഖമണ്ഡാകൃതിക്കൊക്കും വൃത്തമായിട്ടിരുന്നിടാ.

൩൨. വക്ഷസ്സുന്നതമായീടും, മാംസവീചീപരമ്പര
ചേർന്നു നന്നായ് വിളങ്ങീടും വയറും കണ്ടിടും ദൃഢം

൩൩. ബാഹുപാദങ്ങൾ ശക്തിക്കു കേളീരംഗവുമായിടും;
ലോഹയഷ്ടിയെ വെന്നീടും കാന്തികൊണ്ടു തിളങ്ങിടും

---

28. ജീവനുള്ളക്ഷി-എല്ലായ്പോഴും നല്ല ഊർജ്ജസ്വലത ഉള്ളതായ കണ്ണ്. മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കുമേ, മുഖത്തിന്റെ നേരെ മദ്ധ്യത്തിലായിരിക്കണം മൂക്ക്. മൂക്കിന്റെ ഇരുവശങ്ങളുടേയും വിസ്താരം തുല്യമായിരിക്കും. നാതിസ്ഥൂലാധരം-അധികം തടിച്ചതല്ലാത്ത ചുണ്ട്. ജാത്യം....ദന്തം-തേക്കാതിരുന്നാലും വെളുത്തിരിക്കുന്ന പല്ല്.

29. അണ്ഡാകൃതി മുഖം-നെററിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കൂടിയും താടിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കുറഞ്ഞും കോഴിമുട്ടയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള മുഖം; സീമാരേഖ-അതിരു കാണിക്കുന്ന വര; മുഖവും കഴുത്തും തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന ഒരു രേഖ ചെവിക്കടിയിലും കഴുത്തും തലയും തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന രേഖ പുറകിൽ കഴുത്തിനു പിന്നിലും, ആരോഗ്യവാന്മാരിൽ കാണും. സാധാരണക്കാർക്കു കാണുകയില്ല. കണ്ടാൽ സ്ഥാനം തെററിയിരിക്കും.

30. ചിബുകം-താടി.

32. വക്ഷസ്സുന്നതമായീടും-മാറിടം വെഞ്ചാടം പോലെ ഇരിക്കാതെ നടുവു കുഴിഞ്ഞു രണ്ടു വശവും മാംസപേശികൾ ഉയർന്നിരിക്കും. വയറു മേദസ്സു നിറഞ്ഞു തൂങ്ങാതെ മാംസപേശികൾ തമ്മിൽ ചേർന്നു ഉറപ്പുള്ളതായിരിക്കും.

33. ലോഹ...വെന്നീടും-കൈകാലുകൾ ഇരുമ്പു വടിപോലെ ബലമുള്ളതായിരിക്കും.

൩൪. വരാകാമ.വികാരങ്ങളതിയായിട്ടൊരിക്കലും
കാമാൎത്തിയുണരാ ചെററും കാമോദ്ദീപക ദൎശനാൽ

൩൫. പ്രകൃതിക്കു ചേൎന്ന വിധമാചരിക്കവോ-
നിതുമട്ടുമന്മഥ മനോഹരാംഗകൻ.
നിയമീന്ദ്രനെന്നപടി നിൎജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ
നിയതം ഭവിക്കുമതി ചിത്രവൃത്തനായ്

അദ്ധ്യായം ൨

൧. ചൊല്ലിടാം ദിനചൎയ്യാഖ്യമദ്ധ്യായം ശ്രദ്ധയോടിതും
ധരിച്ചിട്ടാചരിച്ചെന്നാലാരോഗ്യമുളവായിടും

---

൩൪. കാമവികാരങ്ങൾ മിതമായിരിക്കും കാമം വളൎത്തുന്ന കാഴ്ചകൾ കണ്ടാലും കാമാൎത്തി കൈവരുകയില്ല. വെടിമരുന്നിൽ തീപ്പൊരി വീണതുപോലെ കാമോദ്ദീപക സാമഗ്രികൾകണ്ടാൽ കാമം കത്തിക്കാളുകയില്ലെന്നു സാരം. "ഗുഹ്യാവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുള്ള മേദസ്സു അതികാമം വളൎത്തുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾപറയുന്നു. അദ്ദേഹം തന്നെ മറെറാരിടത്തു പറയുന്നു. "ഏററവും സാധാരണയായി അതികാമം ഉണ്ടാകുന്ന കാരണങ്ങൾ, മസാലചേൎത്ത ആഹാരസാധനവും, ലഹരിയുള്ള പാനീയങ്ങളും, അലസതയും, ദേഹത്തിന്റെ മലിനതയും ആകുന്നു." അതികാമം മാററുന്നതിനു പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരവും പച്ചവെള്ളം കുടിയും നാഭിജലസ്നാനങ്ങളും മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്.

൩൫. മന്മഥ....കൻ-കാമനെപ്പോലെ സുന്ദരൻ. നിയമീന്ദ്രൻ-നിയന്ത്രണശക്തിയുള്ളവരിൽ വച്ചു ശ്രേഷ്ഠൻ; നിൎജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ-ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം ചെയ്യുവൻ. നിയതം-നിശ്ചയം. അതിചിത്രവൃത്തൻ-ആശ്ചൎയ്യമായ ചരിത്രത്തോടുകൂടിയവൻ; ഈ ശ്ലോകംകൊണ്ടു ഈ ചികിത്സ സന്യാസത്തിലേക്കുള്ള പ്രഥമ ഭൂമികയാണെന്നുകൂടി കവി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൨.

പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചവിധത്തിലും ആരോഗ്യപ്രദായകവുമായ ദിനചൎയ്യയെ വിവരിക്കുന്നു.

൨. പ്രഭാതമാവതിൻമുന്നിലെഴുന്നേററിട്ടു സത്വരം
വെളിയിൽ ശുദ്ധമാം വായുവുള്ള ദേശത്തിലെത്തണം

൩. പ്രാണായാമം കഴിക്കേണം പത്തുമിനിട്ടിതങ്ങനെ
പതിവായിട്ടു ചെയ്യേണം തുറസ്സാം ഭുവിലീവിധം.

൪. പിന്നീടു മലമൂത്രങ്ങൾ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു ശൌചവും
വേണമെന്നാകിലോ ചെയ്യാം ആവിധം പല്ലുതേക്കയും

൫. പേരാൽ, എരിക്കിവററിൻെറ കൊമ്പാലാക്കുക വേണ്ടുകിൽ
മൃദുവായ് ദന്തമാംസത്തെ ബ്ബാധിക്കാതുള്ളമാതിരി

---

2. വെളുപ്പിനെ (മൂന്നുമണിക്കു) എഴുന്നേല്ക്കണം. "ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്ത ഉത്തിഷ്ഠേത് സ്വസ്ഥോരക്ഷാർത്ഥമായുഷഃ" (അഷ്ടാംഗഹൃദയം) കിടന്നാലുടനുണ്ടാകുന്ന ഗാഢനിദ്രയിൽ നിന്നുണർന്നാൽ പിന്നെ ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒന്നുകൂടി ഉറങ്ങിയേ വിശ്രമം പൂർണ്ണമാകയുള്ളു എങ്കിൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം. അതുംകൂടി കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേല്ക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതു തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോ ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ളിടത്തോ വേണ്ടതാണ്. ഉറക്കംകഴിഞ്ഞു എഴുന്നേററാലുടനെ മുററത്തോ പറമ്പിലോ മറേറാ ഇറങ്ങിനടക്കണം.

3. ഇങ്ങിനെ ഇറങ്ങി നടക്കുന്നതിനു 10 മി. നേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ക്ഷയരോഗംകൊണ്ടോ മറേറാ ശ്വാസകോശത്തിനു ഉടവു തട്ടിയിട്ടുള്ളവർ പ്രാണായാമം ചെയ്യരുതു്. അതിൽ പിശകുവന്നാൽ ഭ്രാന്തോ മരണം തന്നെയോ സംഭവിക്കും. അങ്ങിനെയുള്ളവർ പരിചയമുള്ള ഒരു ഗുരുവിൻെറ മേൽനോട്ടത്തിലെ ചെയ്യാവൂ. ആവുന്നിടത്തോളം വായു സാവധാനത്തിൽ മൂക്കിൽകൂടി ശ്വസിച്ചിട്ടു അത്രയും സാവധാനത്തിൽ ഉടനടി (പിടിച്ചു നിറുത്താതെ) വെളിയിലേക്കു വിടുക. ഇതു ആർക്കും ചെയ്യാം. [മുള്ളറുടെ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനു വിരോധമില്ല.]

4—7. പിന്നീടു...വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു,-പ്രാണായാമാനന്തരം മലശോധന സുഖകരമായിരിക്കും. പക്ഷെ മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഈ രീതി ആവശ്യമില്ല. രോഗമില്ലാത്തവൻെറ മലം ഗുദത്തിൽ പററുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു കൊണ്ടാണ് ശൌചം വേണമെങ്കിൽ ചെയ്താൽ മതിയെന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഇതു ഒരു 'ധ്വര'യന്ത്രക്കുണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ്. മലം പററിയില്ലെങ്കിലും ശൌചം കഴിക്കേണ്ടതു തന്നെയാണെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പല്ലുതേയ്പിൻെറയും കാര്യം. ആരോഗ്യമുള്ളവൻെറ പല്ലിൽ അഴുക്കു പററുകയില്ലെന്നു മുൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണല്ലൊ. എന്നാലും പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതു തന്നെയാണ്. ശ്രീകരമായിട്ടുള്ളതു്.

൬. പൂർണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചെന്നാൽ ശൌചവും പല്ലുതേക്കലും
വേണ്ടതായിട്ടു വന്നീടാമർത്ത്യനെന്നുള്ള വാസ്തവം,
൭. സ്വതന്ത്രജീവിതം ചെയ്യും ജന്തുവർഗ്ഗത്തെ നോക്കുകിൽ
കണ്ടുനൽബോദ്ധ്യമുണ്ടാകും പ്രകൃതിസ്ഥിതിയേവമാം.
(യുഗ്മകം)

൮. ചികിത്സാദ്ധ്യായോദിതമായ് ദുർമ്മേദോഹരമായിട്ടും
നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചിട്ടു വ്യായാമാദികൾകൊണ്ടുടൻ,
൯. ഗാത്രമല്പം വിയർപ്പിച്ചു വിശ്രമിച്ചിട്ടു ഭക്ഷണം
ചെയ്യേണം മിതമായ് നന്നായ് ചവച്ചിട്ടു പതുക്കവെ.
(യുഗ്മകം.)

൧൦. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തെ പ്രത്യേകം വിവരിപ്പതാം
അദ്ധ്യായത്തിലുരയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെമാത്രമെ,
൧൧. ഭക്ഷിക്കാവൂ വിശേഷിച്ചും രോഗിയാം മർത്ത്യനെപ്പൊഴും
ദീർഘായുസ്സും തഥാരോഗ്യം കൊതിക്കുന്ന മനുഷ്യരും
൧൨. നിശ്ചയോടീവിധം ചെയ്ക മതിയാക്കു ധരിക്കണം
ഒന്നാംയാമം കഴിഞ്ഞീടുംനേരമാണുത്തമോത്തമം
൧൩. രണ്ടാംയാമം കഴിഞ്ഞീടും മുമ്പേ വേണമസംശയം
മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനു മേലുള്ളഭക്ഷണം തീരെ വർജ്ജ്യമാം

8-9. ചികിത്സാദ്ധ്യായോദിതം-ചികിത്സാദ്ധ്യായത്തിൽ പറയപ്പെട്ടതു്. ദുർമ്മേദോഹരം-ദുർമ്മേദസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതു്. ചികിത്സാദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളനാഭിസ്നാനം വേണ്ടിടത്തോളം സമയം ചെയ്തിട്ടു വ്യായാമം കൊണ്ടു ദേഹം ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു, സ്വല്പം വിശ്രമിച്ച ശേഷം, മിതമായ ആഹാരം നല്ലപോലേ ചവച്ചു സാവധാനം കഴിക്കണം.

12-13. ഉണ്ണാൻ നല്ല സമയം, 9 മണിക്കു ശേഷമാണു്, 12 മണിക്കു മുമ്പ് തീർച്ചയായും ഉണ്ണണം. 12 മണിക്കു ശേഷം ഉണ്ടാൽ ശരിയായി ദഹിക്കയില്ല. ഇതു ലൂയിക്കുണിയുടെ അഭിപ്രായമാണു്; അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നതു് അങ്ങിനെയല്ല. ജന്തുക്കളെല്ലാം സന്ധ്യക്കു ശേഷമാണു് തീററി തിന്നുന്നതു് അതിനാൽ സന്ധ്യക്കു ശേഷം പ്രധാനാഹാരം കഴിക്കണം. ഉച്ചക്കു ശേഷം ലഘു ഭക്ഷണം കഴിക്കാം—എന്നാണു് ഇതു രണ്ടുംകൂടി യോജിപ്പിച്ച ഒരു രീതിയാണു് നമുക്കു സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതു്. അതായതു് അതിരാവിലെയോ അധികം പുലർന്നിട്ടോ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്; 9-10. മണിക്കു് കഴിക്കാം. വൈകിട്ടു 5 മണിക്കു ആഹാരം കഴിക്കുക. അധികം രാത്രിയായിട്ടു ആഹാരം-വിശേഷിച്ചും ഘനപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നും കഴിക്കരുതു്. ആഹാര ശേഷം കുറഞ്ഞപക്ഷം രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിയാതെ ഉറങ്ങരുതു്.

൧൪. ശ്രമപ്രവൃത്തിസകലം മദ്ധ്യാഹ്നത്തിന്നുമുന്നമേ
ചെയ്യണം ദേഹരക്ഷാർത്ഥം പ്രത്യേകം ക്ഷീണമുള്ളവൻ.

൧൫. കാലത്തെഭക്ഷണംമുഖ്യം ബലാരോഗ്യപ്രദംസ്മൃതം.
പച്ചയാംപാലു, കന്ദങ്ങൾ, ഉപ്പുകൂട്ടാത്തകായ്കറി,

൧൬. വാഴപ്പഴങ്ങളും മററുഫലജാലമശേഷവും
തവിടേറ്റും കളഞ്ഞീടാത്തുണക്കൽചോറുമുത്തമം.

൧൭. വേവുന്നനായ് കുറച്ചിട്ടു വററിച്ചുണ്ടാക്കിവച്ചതേ
ദേഹപോഷകമായീടു, ശ്രദ്ധയോടിതുമോർക്കണം

൧൮. കായ്കളും പയറിൻവർഗ്ഗം സ്വല്പം വെള്ളത്തോടൊപ്പമായ്
പചിച്ചിട്ടായതിൽ ചെററുനാളികേരം കലർത്തിയാൽ

൧൯. നല്ലതാം കൂട്ടുവാനാകും; പയറിൻ ജാതിയിൽപെടും
കടലയ്ക്കായ്, മുതിരയും, തുവരപ്പയറും തഥാ,

൨൦. കൊള്ളാമുഴുന്നും, കായോടുചേർക്കാൻ വേവുകുറയ്ക്കണം
അതാതുകാലമുണ്ടാകുംപുതുതായഫലങ്ങളെ

---

14. കടുത്ത അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഉച്ചയ്ക്കു മുമ്പു വേണം. ഈ രഹസ്യം കൃഷിക്കാർക്കു അനുഭവമുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്.

15—16. ബലാരോഗ്യപ്രദം-ബലത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു്; രാവിലത്തെ ഭക്ഷണമാണ് എന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്നിരിക്കേണ്ട മുഖ്യ ഭക്ഷണം. വൈകിട്ടത്തേതു ലഘുവായിരിക്കണം. കിഴങ്ങുകളേ കൂടി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ ചോറിനേപ്പോലെ വലിയ ഗുണമൊന്നുമില്ലാത്തവയാണ്. ഉപ്പു കൂട്ടാത്തതു എന്നേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളുവെങ്കിലും മുളക പലവ്യഞ്ജനം മുതലായതും കൂട്ടരുതെന്നൂഹിക്കുക. തവിടിൽ വിററാമിൻ എന്ന ജീവസാധനം ധാരാളം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതു കളയരുതെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. പഴങ്ങൾ പ്രശംസനീയങ്ങളാണ്. കായ്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വെണ്ടയ്ക്കാ, മുരിങ്ങക്കാ, പടവലങ്ങാ, വെള്ളരിക്കാ, പാവയ്ക്കാ മുതലായവയും ഉൾപ്പെടും.

17. ദേഹപോഷകം=ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതു്. വേവുകുറച്ചതെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും പച്ചയാണു ഏററവും ഉത്തമം. വേവിക്കുമ്പോൾ വിററാമിൻ മുതലായി ജീവിതത്തിനാവശ്യമുള്ള പലതും നശിച്ചുപോകുന്നു. കൂടാതെ ഗുരുത്വം കൂട്ടുകയും ചെയ്യും.

18.-21 കായ്കളും പയറിൻ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ (കടല, മുതിര, ഉഴുന്നു മുതലായവയിൽ) ഏതെങ്കിലും ഒന്നും കൂട്ടിച്ചേർത്തു പകുതിവേവിച്ചു നാളികേരം തിരുമ്മിയോ, പാച്ചോ ഇട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കൂട്ടാൻ കൊള്ളാം. പയർ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ പോഷകസാധനം അധികമുള്ളതു

൨൧. പറിച്ചെടുത്തമട്ടിൽ താൻഭക്ഷിക്കുന്നതു യോഗ്യമാം
ദാഹമുണ്ടാകുകിൽ ശുദ്ധജലമാത്രം കുടിച്ചിടാം.

൨൨. കാപ്പി, കൊക്കോ, തഥാവീഞ്ഞും, ബ്രാണ്ടി, വിസ്കിയുമീ-
മദ്യമെല്ലാം വിശേഷിച്ചും പണിപ്പെട്ടും ത്യജിക്കണം (വക

൨൩. ധൂമവും,പൊടിയും,ഗഞ്ചാ,കറുപ്പും,കള്ളു,തേയില,
ധൂമപത്രവുമെന്നെല്ലാം വജ്ജിച്ചേമതിയായ്‌വരു.

കൊണ്ടു നല്ല അദ്ധ്വാനികൾ മാത്രമെ അവ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്നു അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നു. നല്ല ദഹനശക്തിയുള്ളവർക്ക ഇതു പയോഗിക്കാമെന്നാണ് കൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിന്റെ സാരം. വ്യായാമം (അദ്ധ്വാനം) ചെയ്യുമ്പോൾ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും മററും ശക്തിയായി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അദ്ധ്വാനികൾക്കുപയോഗിക്കാമെന്നു ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞതിന്റെ അന്തരം, കായോ....കുറസ്സുണം-സാധാരണ വേവിക്കുന്നിടത്തോളം പയർവഗ്ഗം ഒന്നും വേവിക്കരുതു. അതാതു കാലങ്ങളിൽ കിട്ടുന്നകായ് കറിസാമാനങ്ങളെ പറിച്ചെടുത്ത മട്ടിൽ (പചിക്കാതെതന്നെ) ഭക്ഷിക്കുന്നതുനന്ന്. എന്നാൽ കേടു പിടിച്ചതും വാടിയതും മററും കൊള്ളുകയില്ല. ദാഹിക്കുന്നതിനു പച്ചവെള്ളംതന്നെ കുടിക്കണം. പാൽ കുടിക്കരുതു്. അതു ഒരു പാനീയമല്ല, ആഹാരസാധനമാണു്.

22—23, തഥാ-അപ്രകാരം. വീഞ്ഞു ബ്രാൻഡി മുതലായ മദ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ കാപ്പി കൊക്കോ, തേയില മുതലായവയിലും വിഷസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടിരിക്കുന്നു. കാപ്പിയുടെ ഉന്മേഷദാനശക്തി അതിലെ കാഫീൻ വിഷത്തിലും, തേയിലയിലേതു അതിലെ ടാനീൻ എന്ന വിഷത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ വിഷങ്ങളുടെ ശക്തി ക്രമേണ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയേ ഉള്ളൂ. ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഇവ ചെയ്യുന്ന പ്രധാനദോഷം. മദ്യം ഉള്ളിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നു. തലച്ചോറിനെ ബാധിച്ചു മനുഷ്യനെ മൃഗപ്രായനാക്കുന്നു. മക്കളെ അംഗവികലന്മാരും മടയശിരോമണികളുമാക്കുന്നു. "ചാരായം കാഞ്ഞിരക്കായ് രസം, പാഷാണം, കറുപ്പ് എന്നിവ വിഷങ്ങളാണ്. ചാരായത്തിനും ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഒരു സ്ഥാനം കല്പിക്കത്തക്കതാണ്. ഏതുവിധത്തിലെങ്കിലും അതു ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു." എന്നു സർ. അൻഡ്റൂ ക്ലർക്ക് എം. ഡി. പറയുന്നു. ചാരായം വിളരെനാൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഭ്രാന്തുവരുമെന്നു ദീർഘകാലത്തെ ശ്രമഫലത്താൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അതിലുള്ള 'നിക്കൊട്ടീൻ' എന്ന വിഷത്തെയാണംഗ്രഹിക്കുന്നതു്. സർ. ബഞ്ചമിൻ ബ്രോഡാ എന്നയാൾ ഈ വിഷത്തെ വേർതിരിച്ചെടുത്തതിൽ സ്വല്പം ഒരു പൂച്ച

൨൪. മാംസം മത്സ്യം, മസാലാദിചേൎത്തുള്ളോരുപദംശവും
ആരോഗ്യം വേണമെന്നാകിലാരും ദൂരത്തുതള്ളണം.

൨൫. നാലേകാൽമണിയായെന്നാൽ പകലെയുള്ളഭക്ഷണം
ഏററവും ലഘുവായിട്ടു കഴിച്ചീടുകനിത്യവും.

൨൬. ഉഴുന്നും,പയറും,കന്ദം,കടലയ്ക്കായ്,പഴങ്ങളും
ലഘുവാമപ്പവും കൊള്ളാമന്നേരത്തുഭുജിക്കുവാൻ.

൨൭. ഒന്നാംയാമാന്ത്യമായെന്നാൽ രാത്രി നിദ്രയ്ക്കൊരുങ്ങണം.
നിദ്രയ്ക്കു മുമ്പേ നാലംതോറും 'ജലസ്പൎശം' ഗുണപ്രദം.

൨൮. ജന്നലെല്ലാം തുറന്നിട്ടേയുറങ്ങാവൂ ധരിക്കണം
അടച്ചു പൂട്ടി മൂടീട്ടു കിടന്നാൽ രോഗമാൎന്നിടും

യുടെ ദേഹത്തിൽ കയററിയതിൽ ആ ജന്തു ഇടിവെട്ടേററതുപോലെ പെട്ടെന്നു മരിച്ചുപോയി. തനി നിക്കോട്ടീൻ ഇത്രഭയങ്കരമായ ഒരു വിഷമാണ്. ഇതു പെട്ടെന്നു വായുവായിപ്പോകുന്ന ഒരുവിധം എണ്ണയാണ്. സിഗററു പിടിക്കുന്നവരിൽ ഈ വിഷം വായിലെ അവയവാംശങ്ങൾവഴിയോ ശ്വാസകോശത്തിൽക്കൂടിയോ ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു.

പുകയില ചവച്ചാൽ ഈ വിഷം വായിലെ തൊലിയിൽക്കൂടി ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൂടാതെ അനാവശ്യമായി വളരെ ഉമിനീർ തുപ്പിക്കളയേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നിക്കോട്ടിൻ വിഷം ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതുകൂടാതെ ദഹനക്കേടുണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. പൊടിയിടുകനിമിത്തം നാസാരന്ധ്രം വഴിയായും ഈ വിഷം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു. കറുപ്പ്, കഞ്ചാവ് മുതലായവയുടെ ഭയങ്കരത്വം ലോകസമ്മതമാണല്ലൊ.

24. മത്സ്യമാംസാദികളുടെ ദോഷത്തെപ്പററി ആറാമധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉപദംശം=കറി.

26-കന്ദം-കിഴങ്ങ് കിഴങ്ങുവൎഗ്ഗങ്ങളെന്നു ഭാവം. ലഘുവാമപ്പം തവിടുകളയാത്ത ഉണക്കലരി പൊടിച്ചുവറുക്കാതെ തേങ്ങയുംചേൎത്തുണ്ടാക്കിയ ഓട്ടടയോ, ഉണക്കലരി രണ്ടു മൂന്നായി നുറുങ്ങുമാറു പൊടിച്ചു ധാരാളം തേങ്ങയും ചേൎത്തു ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയ കുഴക്കട്ടയോ, മറേറാ എന്നൎത്ഥം.

27. 9 മണിയായാൽ ഉറങ്ങണം. ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പറയുന്ന ജലസ്പൎശസ്നാനം 30 മിനിട്ടു നേരം ചെയ്തിട്ടു ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ നിദ്ര വളരെ സുഖകരമായിരിക്കും.

28. ശുദ്ധവായു ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തു വേണം കിടന്നുറങ്ങാൻ.

൨൯. ഈവണ്ണമുള്ള കാലത്തും കിടക്കേണം സുഖാർത്ഥികൾ
ഋതുക്കളേതു വന്നാലും വ്യത്യാസം വേണ്ടലേശവും

൩൦. രണ്ടിലേറാതെ മാസത്തിൽ ചെയ്യാം മന്മഥകേളിയും
രാത്രിതന്നന്ത്യയാമത്തിന്നൊടുക്കം വേണമായതും.

൩൧. ആരോഗ്യം, ബുദ്ധി, ദീർഘായുസ്സിവ ചേർന്നുള്ള പുത്രരെ
കിട്ടുവാൻ മോഹമുണ്ടെങ്കിലിവണ്ണം തന്നെ ചെയ്യണം.

൩൨. ഈവിധം ചെയ്തിട്ടും ഭാര്യാഭർത്താക്കൾക്കു സുഖംവരും
രാത്രിമൈഥുന മാരോഗ്യം ബലമെന്നിവ തിന്നിടും.

൩൩. രതിശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്ത്രീവർഗ്ഗോത്തമയായിടും
പത്മിനിക്കു വിധിച്ചുള്ള നാലാംയാമമുത്തമം.

൩൪. മഹാരോഗത്തെയുണ്ടാക്കും, ആയുസ്സിൻ വേരറുത്തിടും
ക്ഷയിപ്പിക്കുംബലം സർവ്വം ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം.

൩൫. അത്യാസക്തിരതേ കണ്ടാൽ ക്ഷയകുഷ്ഠാദി ബാധയെ
ഊഹിക്കാമിതിലുണ്ടാകാ സംശയത്തിന്റെ യംശവും

---

29. സുഖാർത്ഥികൾ-സുഖത്തെ യാചിക്കുന്നവർ [ആരോഗ്യത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ.]

ഋതു....ലേശവും; മഴക്കാലത്തും മഞ്ഞുകാലത്തും കൂടി ജനൽ തുറന്നിട്ടുകൊണ്ടു തന്നെ കിടക്കണമെന്നർത്ഥം. ദേഹം വല്ലാതെ തണുത്താൽ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി ചൂടു വരുത്തിയിട്ടു പുതച്ചുകിടക്കുക. ഒരിക്കലും മുഖം മൂടി കിടക്കരുതു്.

30- 31- 32. മന്മഥകേളി-കാമകേളി (സ്ത്രീസംഗം) നേരം വെളുക്കാറാകുമ്പോഴാണ് സ്ത്രീസംഗത്തിനു യോജിച്ചസമയം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുകിലെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുള്ള പുത്രരെ കിട്ടുകയുള്ളൂ. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ഇതു അത്യാവശ്യമാണ്. രാത്രിയിൽ മൈഥുനം ചെയ്താൽ ദമ്പതിമാരുടെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും നശിക്കും.

33. മേൽപറഞ്ഞ തത്വങ്ങളെല്ലാം രതിശാസ്ത്രത്തിലും വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടു് എന്നു് ഈ ശ്ലോകംകൊണ്ടു കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

34. മൈഥുനത്തിന്റെ കണിശമില്ലായ്മയാൽ മഹാരോഗവും, ബലക്ഷയവും അല്പായുസ്സും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നു.

35. അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നതു ക്ഷയരോഗികൾക്കും കുഷ്ഠരോഗികൾക്കും ഉഷ്ണരോഗികൾക്കുമാണ്. ഇവയുടെ ആരംഭത്തിൽ കാമം തടുക്കാൻ വയ്യാത്തവണ്ണം കടുത്തിരിക്കും.

൩൬. ദർശനം സ്പർശനം ചിന്തയിവയാൽ കാമമേററവും
ഉണ്ടായെന്നാലുമൂഹിക്കാം രോഗബാധയെയപ്പൊഴും.

൩൭. ലിംഗയോനികളിൽ ചേരും ഞരമ്പിന്നതി ഭാരമായ്
ദുർമ്മേദസ്സു നിറഞ്ഞാകിൽ തീവ്രകാമം ജ്വലിച്ചിടും.

൩൮. മദ്യം മാംസ മഫീൻ ഗഞ്ചാ ഉന്മത്തം ധൂമപത്രവും
കാപ്പി തേയില മുൻപാകും പാനസാധനമൊക്കയും

൩൯. ഉണർത്തും കാമമത്യുഗ്രം തന്നിമിത്തം ത്യജിക്കണം.
അതികാമം മഹാദുഃഖ രോഗാപത്തുകൾ ചേർത്തിടും.

൪൦. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാതെയുള്ളതായിട്ടൊരിക്കലും
വന്നു കൂടാ രതാവശ്യം മർത്ത്യനെന്നു ധരിക്കണം.

൪൧. രതേച്ഛയാലലുന്നീടാ മാരോഗ്യസ്ഥിതി സൂക്ഷ്മമായ്
സന്താനദേഹമാണല്ലോ മാതാപിതൃതനുസ്ഥിതി

൪൨. ഗർഭോല്പാദനകാലത്തുള്ളതു കാട്ടുന്നതപ്പണം
സന്താനദേഹരോഗത്താൽ പിതാക്കൾക്കിനില കണ്ടിടാം.

൪൩. തദ്വപുസ്സിലണഞ്ഞുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ പുത്രരിൽ
പ്രത്യക്ഷമായ് പ്രകാശിക്കും സത്യമാണിതു നിശ്ച്യവും

---

36. കാമോദ്ദീപകമായ സാധനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടോ തൊട്ടുനോക്കിയിട്ടോ വിചാരിച്ചിട്ടോ അധികമായ കാമാഗ്നിയുണ്ടായാലും രോഗമുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം.

37. ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളിലുള്ള ഞരമ്പുകളെ ദുർമ്മേദസ്സു ആക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നതു്.

38—39. ഉന്മത്തം-ഉമ്മത്തിന്റെ കായ്.

ധൂമപത്രം-പുകയില, ഇവകൾ കൂടാതെ മസാല ധാരാളം ചേർന്നിട്ടുള്ള കറികളും കാമോദ്ദീപകങ്ങളാണ്.

41- 42. പ്രജോല്പാദനത്തു കാരണമായ മൈഥുനം ചെയ്ത സമയം മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹസ്ഥിതി, മനസ്ഥിതി, മുതലായവ എപ്രകാരമുള്ളതായിരുന്നുവോ അപ്രകാരം തന്നെയായിരിക്കും കുട്ടിയുടേയും ദേഹസ്ഥിതി മനസ്ഥിതി മുതലായവ അതുകൊണ്ടു കുട്ടിയുടെ സ്ഥിതിയിൽനിന്നും മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ മൈഥുനകാലത്തെ ദേഹസ്ഥിതി മുതലായവ ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്.

43. തദ്വപുസ്സിൽ-അവരുടെ (മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ) ദേഹത്തിൽ (ഉള്ള രോഗബീജങ്ങൾ മക്കളുടെ ദേഹത്തിലും പ്രസരിക്കും)

൪൪. നിദ്രതൻമുന്നമോ നിത്യമന്യകാലത്തിലോ സുഖാൽ
ജലസ്പർശാഖ്യമാം സ്നാനമൊരുനേരം നടത്തണം

൪൫. പരോക്ഷമായ് ശയിക്കുന്ന രോഗങ്ങളറിവിൽപ്പെടാൻ
രോഗലക്ഷണമോതീട്ട മദ്ധ്യായം പാർത്തുകൊള്ളണം

൪൬. രോഗം വളൎന്നുകേറീട്ടുമുമ്പേ കണ്ടുപിടിക്കണം.
ചികിത്സ ചെയ്കയും വേണമെന്നാലതൊഴിയും ക്ഷണാൽ

൪൭. എന്തെങ്കിലും സുഖക്കേടു മെയ്യ് മേലെവിടെയെങ്കിലും
കണ്ടുവെന്നാകിലാരോഗ്യം പൂൎണ്ണമല്ലെന്നതോൎക്കണം

൪൮. തലയ്ക്കാംപല്ലിനോക്കോവ്, മൂക്കിന്നുമ്പുളുടന്നവ
നിസ്സാരമെന്നു തള്ളൊല്ലാ രോഗഭേദങ്ങൾ താനവ

൪൯. രോമകൂപങ്ങൾ വഴിയോ രക്തവാഹിനിമാൎഗ്ഗമോ
സാധനങ്ങൾ കടത്തൊല്ലാ ദേഹത്തിലൊരുകാലവും

൫൦. ദേഹഭാഗത്തിലൊന്നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം പോയിടുംവിധം
മുറുകെക്കെട്ടൊല്ലാ വസ്ത്രം 'കോളർ' 'ബെൽട്ടെ'ന്നിവററയും

൫൧. ശരിയായിട്ടു യോജിക്കാത്തുള്ള 'ബൂട്ട്സ്' ധരിക്കൊലാ
ഏററം മുറുക്കൊലാതന്റെ തലക്കെട്ടിന്റെ ബന്ധനം

---

44. ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുന്നതിനും രക്തത്തിൽ കയറിയിട്ടുള്ള രോഗബീജത്തെ വെളിയിൽ കളയുന്നതിനും മററും ഉപയുക്തമായ ജലസ്പർശസ്നാനം (Sitz Bath) ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപോ വേറെ വല്ലപ്പോഴുമോ എടുക്കുന്നതു ആരോഗ്യത്തിനു അത്യാവശ്യമാണ്.

45—46 പരോക്ഷം-അപ്രത്യക്ഷം; മുഖവികൃതി വിജ്ഞാനീയം പഠിച്ചിട്ടു വല്ല രോഗങ്ങളും വരാനിടയുണ്ടോ എന്നുകണ്ടു മുമ്പേതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്താൽ രോഗനരകമേല്ക്കേണ്ടിവരികയില്ല.

49. രക്തവാഹിനി-രക്തക്കുഴൽ, എണ്ണ, കുഴമ്പ മുതലായ സ്നേഹസാധനങ്ങൾ തേച്ചുപിടിപ്പിച്ചു രോമകൂപംവഴി രക്തത്തിൽ കയററരുത്. കുത്തിവെച്ചുംകൊണ്ടു അനാവശ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഞരമ്പുവഴിയായി ശരീരത്തിൽ കടത്തുകയുമരുത്.

50—51. "ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പുറമുള്ള ദേഹഭാഗങ്ങളുടെ ചുററളവ് കുറയുന്തോറും ജീവിതദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണവും സ്ത്രീകൾ കുറയുന്നു" ഡാക്ടർ ട്രാൾ, വയറാത്തു മുണ്ടുമുറുക്കി വരിഞ്ഞുകെട്ടിയാൽ ഗർഭക്ഷയം ഉണ്ടാകും. ദേഹത്തിലെ മാംസപേശികൾക്ക വേണ്ടവണ്ണം ഇളകുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം തടയുന്നവണ്ണവും രക്തപ്രവാഹം തടയത്തക്കവണ്ണവും ഒരിക്കലും വസ്ത്രം ധരിക്കരുതു്. കൈകാൽ മുതലായ അംഗങ്ങൾ വായുവിൽനിന്നു മൂടിവെക്കുന്നതും അബദ്ധമാകുന്നു.

൫൨. നിദ്രാരംഭത്തെ നീട്ടൊല്ലാ നിദ്രാവിരതിയും തഥാ
വ്യായാമം പതിവായ് വേണം ക്ലിപ്തകാലത്തിലുത്തമം

൫൩. ദേഹം, വാക്ക, മനസ്സെന്നീ മൂന്നിന്നടയജോലികൾ
ക്ഷീണമേറുന്നതിന്നേറെമുന്നേതന്നെ നിറുത്തണം.

൫൪. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള കാലത്തൊന്നുംഭുജിക്കൊലാ
ദാഹമുണ്ടാകിലോ പച്ചവെള്ളംമാത്രംകുടിച്ചിടാം.

൫൫. ലഹരിസാധനഹീനമഹീനമാം
പ്രകൃതിജീവിതമീവിധമേൽക്കുവോൻ
ഉടൽമരുന്നുകുടിച്ചുമുടിച്ചിടാ-
തമരണം മരണംവരെ നിഗ്ഗദം.

---

52. 9മണിക്കുതന്നെ കിടക്കണം. വേണ്ടിടത്തോളം വിശ്രമിച്ചു എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുനേല്ക്കുകയും ചെയ്യണം: "വെളുപ്പിനെയുള്ളതും സ്വപ്നപൂർണ്ണവും വിശ്രമരഹിതവുമായ ഉറക്കം ശക്തിക്ഷയത്തെയാണ ഉന്മേഷത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തരുന്നതു്." Dr. Trall. M. D.

"അധികം ഉറങ്ങിയാൽ ഒരു ആലസ്യംതോന്നും. ഇതിന്റെ കാരണം ഒരു ക്ലിപ്തകാലത്തെ ഉറക്കത്തിനുശേഷം ദേഹത്തിൽ ഇംഗാലാമ്ലവാതകം വദ്ധിക്കുകയും അതു ഒരു വിഷംപോലെ പ്രവൎത്തനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ്" എന്നു ബർനർ മക്ഫാഡൻ പറയുന്നു. വ്യായാമം അത്യന്താവശ്യകമാണ്. ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. "ശരിയായും പൂൎണ്ണമായും ഉള്ള വളച്ച്യുണ്ടാകുന്നതിനു പ്രകൃതി മനോവികാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അംഗചലനത്തിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകഭാഗം നിൎമ്മിച്ചിട്ടുണ്ടു്." പശുക്കുട്ടികൾക്കും മററും പിറന്നുവീണാലുടൻ കൂത്താടാനുള്ള ഉത്സാഹം അവയുടെ അംഗങ്ങൾക്ക് അത്യന്താവശ്യമായ ചലനം കൊടുക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചലനം കൊടുത്തെങ്കിലേ അവ ശരിയായി വളരുന്നുള്ളു. അതുകൊണ്ടു മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തിനു് ദാൎഢ്യവും ബലവും ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽവ്യായാമം കണിശമായി ചെയ്യണം.

53. "കായവാങ്മനസാചേഷ്ടാ
പ്രാഗ്ശ്രമാദ്വിനിവൎത്തയേൽ" ആയുൎവ്വേദം.

54. കിട്ടുമ്പഴൊക്കെയും വല്ലതും തിന്നുന്നതു തീരെ നന്നല്ല. ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മതി. അതിനിടയ്ക്കുള്ള സമയത്തു വേണമെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാം.

55. ലഹ...ഹീനം-ലഹരിസാധനങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതു്, അഹീനം-നീചമല്ലാത്തതു്, നിഗ്ഗദം-രോഗമില്ലാത്തവണ്ണം.

ലഹരിസാധനങ്ങളുപേക്ഷിച്ചതും ഉത്തമവുമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ചു പ്രകൃതിജീവിതം നയിക്കുന്നവർ മരുന്നുകൾ

അദ്ധ്യായം ൩.

൧. മനുഷ്യൻ മാംസഭുക്കെന്നോ സസ്യഭുക്കെന്നു തന്നെയോ
തീർച്ചയാക്കിയതിൽപിന്നെ ഭക്ഷണസ്ഥിതിയോതിടാം.

൨. ശാസ്ത്രരീത്യാപരീക്ഷിക്കാം ഈതത്ത്വംതന്നെയാദ്യമായ്
സാരം മാത്രം സംഗ്രഹിച്ചുപറയാം കുറയാതെഞാൻ

൩. മാംസഭുക്കെന്നുമവ്വണ്ണം സസ്യഭുക്കെന്നുമിങ്ങനെ
ജീവജാലംരണ്ടുമട്ടിലാണു സൂക്ഷിച്ചു കാണുകിൽ

൪. ഇവരണ്ടിലുമൊക്കാതെ ചുരുക്കംചിലജീവികൾ
കണ്ടിടാം രണ്ടിലും ചേർന്നു നില്ക്കും കരടിപോലവെ.

൫. ഭക്ഷണത്തെത്തിരിച്ചിട്ടു കാട്ടുന്നോരിന്ദ്രിയങ്ങളും
ശിശുപോഷണമട്ടും തൽ ദഹനേന്ദ്രിയജാലവും

൬. പരിശോധിച്ചുവെവ്വേറെ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയും
പരീക്ഷിച്ചാലറിഞ്ഞിടാം ജാതിയേതെന്നുസൂക്ഷ്മമായ്.

സേവിച്ചു ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സെല്ലാം നശിപ്പിക്കാനിടവരാതെ മരണംവരെ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി നിശ്ചയമായും വസിക്കും.

ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നു പാദത്തിലും അനുപ്രാസവും നലാംപാദത്തിൽ യമകവും ഉണ്ട്.

ആരോഗ്യ സാധകമായ ഒരു ദിനചര്യ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞശേഷം ആഹാരത്തെപ്പററി ക്രൂലംകഷമായി കവി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുന്നു.

3—4. ലോകത്തിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളെ ഭക്ഷണം പ്രമാണിച്ചു ഇറച്ചി തിന്നുന്നവ (സിംഹം കടുവാ പുലി മുതലായവ) സസ്യം തിന്നുന്നവ (ആന, പശു, മാൻ, മുതലായവ), രണ്ടു കൂട്ടവും തിന്നുന്നവ (കരടി) എന്നു മൂന്നായി തിരിക്കാം.

5- 6. മാംസഭുക്കുകളെന്നും സസ്യഭുക്കുകളെന്നും നിശ്ചയം വന്നിട്ടുള്ള ജന്തുക്കളെ പ്രത്യേകംതിരിച്ചു, അവയുടെപല്ലു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മുതലായവയുടെ ആകൃതി പ്രകൃതിമുതലായവ, സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കണം അനന്തരം മനുഷ്യന്റെ അവയവങ്ങളെയും പരിശോധിച്ചു അതു മുൻപറഞ്ഞതിൽ ഏതു ജാതിയോടാണ് അധികം സാമ്യം വഹിക്കുന്നതെന്നു നോക്കണം. ആ ജാതിയിൽ പെട്ടവനാണു മനുഷ്യൻ എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. ഇങ്ങിനെയാണ് ശരീരശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ ചെയ്യുന്നതു്.

൭. മാംസഭുക്കുകളുംരണ്ടുതരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും
കീടങ്ങൾക്കൊന്നു, മറ്റേതു മാംസങ്ങൾക്കെന്നുമിങ്ങനെ.

൮. സസ്യഭുക്കുകളുംരണ്ടു തരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും
തൃണാദിസസ്യങ്ങൾക്കെന്നും ഫലങ്ങൾക്കെന്നുമിങ്ങനെ.

൯. മാംസഭുക്കുകളായുള്ള ജന്തുക്കൾക്കുള്ളപല്ലുകൾ
പിടിച്ചു ചീന്തുവാനുള്ള സൗകര്യം ചേൎന്നുവന്നിടും;

൧൦. ചവയ്ക്കാനുള്ളസൗകര്യമവയ്ക്കേതുംലഭിച്ചിടാ
നായ്പ്പല്ലെന്നുള്ളനാമത്താൽ കേളികേട്ടവപാൎക്കിൽ

൧൧. ബാക്കിയുള്ളവയെക്കാളും നീളമാളുന്നവററയായ്
സ്വല്പംവളഞ്ഞുകൂൎത്തന്തി നില്പതുണ്ടാം ഭയങ്കരം.

൧൨. പിടിക്കാനും, പിടിച്ചിട്ടു വയ്ക്കുവാനുംപ്രയോജനം
ഉണ്ടാകുമിവയാലേററം കണ്ടാലായവനോക്കണം.

൧൩. മുറിക്കാനുതകും പല്ലു വേണ്ടപോലെ വളൎന്നിടാ
അണപ്പല്ലുകൾ മാംസത്തെക്കീറാനുള്ളവ മാത്രമേ.

൧൪ മാംസഭക്ഷത്തിൽകാണു, പൊട്ടിക്കാനുതകില്ലവ.
പട്ടിറൊട്ടികൾ തിന്നുമ്പോൾ ദൃഷ്ടിഗോചരമാമിതു്.

൧൫. പട്ടിറൊട്ടിവിഴുങ്ങീടും ചവയ്ക്കില്ലൊരലേശവും
ചവയ്ക്കാൻവഴിയില്ലാഞ്ഞിട്ടിവണ്ണം ചെയ്തിടുന്നതാം.

7—8. ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾ തന്നെ രണ്ടുതരം 1 പുഴുക്കളെ തിന്നുന്നവ 2 മാംസം തിന്നുന്നവ സസ്യം തിന്നികളും രണ്ടു തരം 1 പുല്ലു മുതലായവ തിന്നുന്നവ 2 പഴം തിന്നികൾ; ഈ ഉൾപ്പിരിവുകൾ പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം പ്രകൃതത്തിനു യോജിച്ചു വരില്ലായ്കയാൽ പൊതുവെ വിസ്തരിക്കുന്നില്ല.

9—14. പല്ലുകളെപ്പററി പറയുന്നു.

ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾക്കു് പിടിച്ചു കീറാൻ സൌകൎയ്യമുള്ളതായി നീണ്ടു, വളഞ്ഞു, കൂൎത്തു ദംഷ്ട്രകൾ പോലെ നില്ക്കുന്ന പല്ലുകൾകാണും. ഇവകൊണ്ടു ജന്തുക്കളെ കടിച്ചാൽ—ഈപല്ലുകൾ മററുജന്തുക്കളുടെമേൽ കോൎത്തുപോയാൽ—അററംവളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഊരിയെടുക്കാൻ അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതിനാൽ ഇവ ജന്തുക്കളെ പിടിക്കാൻ വളരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ചവയ്ക്കാൻ സൗകൎയ്യമുള്ള നമ്മുടെ അണപ്പല്ലുകൾ പോലെയുള്ള പല്ലുകൾ അവയ്ക്കു കാണുകയില്ല. നേരെമറിച്ചു അവയുടെ അണയിലുള്ളപല്ലുകൾ മാംസം പിളൎക്കുന്നതിനു ഉതകുന്നവ മാത്രമായിരിക്കും. അതു കടിച്ചുപൊട്ടിക്കാൻ കൊള്ളുന്നതല്ല. പട്ടിക്കു റൊട്ടി ഇട്ടുകൊടുത്താൽ അതു മുറിക്കാൻ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഈ വാസ്തവത്തെ സ്പഷ്ടീകരിക്കും.

൧൬. സസ്യഭുക്കുകളിൽപാൎത്താൽ മുറിക്കാനുള്ള പല്ലുകൾ
ശരിയായ്തികവാൎന്നിട്ടു പരിവീക്ഷിച്ചിടാം ദൃഢം.

൧൭. സസ്യങ്ങളെക്കടിച്ചിട്ടു മുറിക്കാനവയേററവും
യോഗ്യങ്ങളാണു്; നായ്പല്ലതീരെ നീളംകുറഞ്ഞതാം.

൧൮. അററത്തേററം വീതിയേറു മണപ്പല്ലുകളാകവേ
പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും യോജിച്ചുള്ളവിധത്തിലാം.

൧൯. പാൎശ്വങ്ങളും മാത്രമേ നന്നായ് മിന്നുസംചേൎന്നുവന്നിട്ടു
സസ്യഭുക്കുകൾതൻദന്ത സംഘാതീവൎണ്ണമാംസമാം.

൨൦. ഫലഭുക്കുകളിൽദന്തമേകദേശ മൊരേവിധം
നീണ്ടതായിട്ടുകാണുന്നു; നായ്പല്ലും തുല്യമായ്‌വരും

൨൧. മാംസംകീറാൻ സഹായിക്കുമണപ്പല്ലുകളൊന്നുമേ.
അവയിൽകാണുമാറില്ല നല്ലപോലീക്ഷചെയ്കിലും.

൨൨. മൎത്ത്യദന്തങ്ങൾ പാൎത്തിടിൽ ഫലഭക്ഷകതുല്യമായ്
കാണുമായതിനാൽ നൂനം മാനവൻഫലഭക്ഷകൻ

൨൩. ചെറുതായ്‌വൃത്തമായിട്ടു മാമാശയമൊരേവിധം
മാംസഭുക്കുകളിൽകാണും മാററമേതും വരാദൃഢം.

---

16. ഇനിസസ്യഭുക്കുകളുടെ പല്ലിനെപ്പററി പറയുന്നു; സസ്യം തിന്നികൾക്കു് സാധനങ്ങൾ മുറിയ്ക്കുവാൻ (ചതയ്ക്കുവാനും) ഉപയുക്തങ്ങളായപല്ലുകൾ നല്ലവണ്ണം തികഞ്ഞു വളൎന്നിരിക്കുന്നതുകാണാം.

18—19. അററത്തു നല്ല വിസ്താരവും പരുപരുപ്പും ഉള്ള അണപ്പല്ലുകൾ സാധനങ്ങൾ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും കൊള്ളാവുന്നവയാണു്. അവയുടെ വശങ്ങളിൽ മാത്രമെ ഇനാമൽ കൊണ്ടുള്ള മൃദുത്വം കാണുന്നുള്ളു.

20—21. ഇനി ഫലംതിന്നികളുടെ പല്ലുകളെപ്പററി പറയുന്നു. അവകളുടെ പല്ലുകൾക്കെല്ലാം നീളം ഏകദേശം ഒരുപോലെയിരിക്കും ഇറച്ചി കീറാൻ കൊള്ളാവുന്ന അണപ്പല്ലുകൾ അവകൾക്കു കാണുകയില്ല.

22. മൎത്ത്യദന്തങ്ങൾ-മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾ.
ഫലഭക്ഷകൻ-ഫലം (പഴവും അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങളും) തിന്നുന്നവൻ: നൂനം-നിശ്ചയം. മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾക്കു ഫലം തിന്നികളുടെ പല്ലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പൂൎണ്ണമായി കാണുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവനാണെന്നു നിശ്ചയമായും പറയാം.

23. ഇനി ആമാശയത്തിന്റെ കാൎയ്യം പറയുന്നു. മാംസഭുക്കുകൾക്കു ചെറുതായി കുടംപോലെയുള്ള ആമാശയം കാണുന്നു.

൨൪. വാലിൻമൂലം തുടങ്ങീട്ടു വായ്തന്നാഗ്രംവരയ്ക്കുമേ
ഉള്ളനീളത്തിനെക്കൊണ്ടു കുടലിൻനീളസംഖ്യയെ

൨൫. ഹരിച്ചെന്നാൽ കിടച്ചീട്ടു മഞ്ചോ മൂന്നോ അവയ്ക്കുകം
ചേൎന്നതാംസംഖ്യയോന്നുനം; പരീക്ഷിച്ചിതറിഞ്ഞതാം.

൨൬. ഇത്താരതമ്യം കാണാമേ മാംസഭുക്കുകളിൽസദാ
കുടലിൻനീളവുംപിന്നെ യുടലിൻ നീളവുംപ്രതി

൨൭. സസ്യഭുക്കിനുകാണുന്നു വിസ്തൃതാമാശയംസദാ.
മേൽപ്രകാരമെടുത്തെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യപറഞ്ഞിടാം.

൨൮. ദശയുഗ്മത്തിനും പിന്നെ ചതുർദ്ദശയുഗത്തിനും
ഇടയ്ക്കുഴുംസംഖ്യകളോ അവയോതന്നെയായിട്ടും.

൨൯. ഫലംഭുജിക്കുംജാതിക്കു മാംസത്തിന്നനാജന്തുവിൻ
ആമാശയത്തേക്കാളേററം വിസ്തൃതാമാശയം വരും.

൩൦. എന്നാലും സസ്യഭുക്കിൻെറയാമാശയമൊടൊപ്പമായ്
വലുപ്പം കാണുകില്ലെന്നു–ധരിപ്പിൻ കെല്പൊടെപ്പൊഴും.

൩൧. മേൽപ്രകാരം ഹരിച്ചെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യയുമോതിടാം
പത്തോപന്ത്രണ്ടുതാനോ തന്മദ്ധ്യേചേരുന്ന സംഖ്യയോ

24—26. ഒരു മാംസഭുക്കിൻെറ കുടലിനുള്ള നീളത്തെ അതിൻെറ വാലിൻെറ ചുവടു മുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു വരെയുള്ള സംഖ്യകളിൽ ഒന്നു കിട്ടും. പല പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു സംബന്ധം കണ്ടുപിടിച്ചതു്.

27—28. സസ്യഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ പററി പറയുന്നു: അതു മാംസഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ വിസ്താരമുള്ളതായിരിക്കും. ഒരു സസ്യഭുക്കിൻെറ വാലുമുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു കുടലിൻെറ നീളത്തെ ഹരിച്ചാൽ ഇരുപതോ ഇരുപത്തെട്ടോ അതിനിടയ്ക്കുള്ള സംഖ്യകളോ കിട്ടും. ദശയുഗ്മം-ഇരുപതു്. ചതുർദ്ദശയുഗം-ഇരുപത്തെട്ടു്.

29—30. ഫലഭുക്കുകളുടെ ആമാശയം മാംസഭുക്കുകളുടേതിനേക്കാൾ വലുതാണെങ്കിലും സസ്യഭുക്കുകളുടേതിനോളം വലുപ്പം കാണുകയില്ല.

31. ഫലഭുക്കുകളുടെ കുടലിൻെറ നീളത്തെ വായ്മുതൽ വാലു വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, പത്തോ പതിനൊന്നോ പന്ത്രണ്ടോ കിട്ടും,

൩൨. ആമാശയം മനുഷ്യന്നും ഫലങ്ങൾക്കിന്നൊപ്പമാം;
അതിനാൽ മനുജൻ നൂനം ഫലഭക്ഷകനാക്ഷയം.

൩൩. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾവെവ്വേറെ കാണിക്കുന്നിന്ദ്രിയങ്ങളെ-
പ്പറ്റിച്ചിന്തിച്ചിടാം; മാംസഭുക്കിൻെറ കഥയാദ്യമായ്

൩൪. ഇരതൻ ഗന്ധമേറെന്നാൽ മാംസഭുക്കിൻെറ കണ്ണുകൾ
തിളങ്ങും പിന്നെ മണവും പിടിച്ചുതുതിരഞ്ഞിടും.

൩൫. ഇരചാടിപ്പിടിച്ചിട്ടു് കീറിച്ചോര കുടിച്ചിടും
ഇതെല്ലാം മാംസഭുക്കിന്നു നിതരാം പ്രീതിചേർപ്പതാം.

൩൬. സസ്യഭുക്കുകൾ തിന്നാനായ് ഹിംസിക്കാ ജന്തുവൃന്ദം
ദേഹരക്ഷാർത്ഥമായിട്ടേ പിണങ്ങൂ ചില വേളയിൽ

൩൭. രക്ത സമ്മിശ്രമായ് കാണും ഭക്ഷണം സസ്യഭുക്കുകൾ
പെട്ടെന്നു സന്ത്യജിച്ചീടും ചട്ടമാണിതു തിട്ടമായ്.

---

32. മനുഷ്യൻെറ ആമാശയം ഫലഭുക്കുകളുടെതിനോടു തുല്യം വലിപ്പമുള്ളതായിരിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ നിശ്ചയമായും ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യൻെറ വൻകുടലിനു 5 അടിയും ചെറുകുടലിനു 25 അടിയും (ആകെ 30) നീളമുണ്ട്. വായ് മുതൽ ഗുദംവരെ (എല്ലാജന്തുക്കളുടേയും വാലു ഗുദസമീപത്താകയാൽ മനുഷ്യനും വാലുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഗുദസമീപത്തായിരുന്നേനെ എന്നൂഹിക്കാം) യുള്ള നീളം രണ്ടര മുതൽ മൂന്നടിവരെ കാണാറുണ്ട്; 30 നെ 3 കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, 10; രണ്ടരകൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ 12; ഈ കണക്കു മേലുറഞ്ഞ തത്വത്തെ സ്പഷ്ടമാക്കുന്നു.

33. കൺ, മൂക്ക്, മുതലായ മററിന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണത്താലുണ്ടാകുന്ന ഫലവും ഇനി പരീക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നു. ഇവിടെയും മാംസഭുക്കുകളെ പ്രഥമമായി പര്യാലോചനയ്ക്കെടുത്തിരിക്കുന്നു.

34—35; തൻെറ തീററിയായ ജന്തുവിൻെറ മണമേററാൽ മാംസഭുക്കുകളുടെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങുകയും, മണംപിടിച്ചു തിരഞ്ഞു ചെന്നു ഇരയെകണ്ടു ചാടിപ്പിടിച്ചു കടിച്ചുകീറി ചോരകുടിച്ചും ഇറച്ചിതിന്നും മററും സന്തോഷിക്കുകയും, ചെയ്യുന്നു.

36. തിന്നാനായിട്ടു ജന്തുക്കളെ കൊല്ലാൻ സസ്യഭുക്കുകൾ ഒരുമ്പെടുകയില്ല. വല്ലപ്പോഴും അവ എതിരിടുന്നുവെങ്കിൽ അതു സ്വരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിത്തന്നെയായിരിക്കും.

37. ചോരപിരണ്ട ആഹാരസാധനത്തിൽ അറപ്പും വെറുപ്പും കാണിക്കുന്നവയാണ്, സസ്യഭുക്കുകൾ. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങൾ അവ ഒരിക്കലും തിന്നുകയില്ല.

൩൮. സസ്യഭുക്കിന്റെ നേത്രങ്ങൾ മൂക്കുമായവനെ ദ്രുതം
സസ്യവർഗ്ഗത്തിലേക്കല്ലോ സംനയിക്കുന്നു സർവ്വദാ.

൩൯. ഫലങ്ങൾ തിന്നുവളരും പലജന്തുകുലങ്ങളും
ഫലങ്ങൾ നോക്കിപ്പോകുന്നു സുലക്ഷ്യമിതു നിത്യവും.

൪൦. കീടങ്ങളെത്തിന്നു വാഴും ജന്തുവർഗ്ഗവുമിങ്ങനെ
കീടജാലത്തെനോക്കീട്ടു കേടെന്യേ ചെന്നുപററിടും.

൪൧. കൊല്ലുന്നകാര്യമോർക്കുമ്പോൾ നല്ലബോധമെഴും നരൻ
വല്ലായ്മയുളവാകാതെ യില്ലൊരേടത്തു മൂഴിയിൽ.

൪൨. പച്ച മത്സ്യം, പച്ചമാംസ മിവ മാംസാശികൾക്കുമേ
കണ്ണിനും മൂക്കിനും തീരെപ്പിടിക്കാത്തവതന്നെയാം.

൪൩. പാകഭേദപ്രയോഗത്താൽ ഗന്ധംസ്വാദിവ രണ്ടുമേ
മാററിയാലേ മനുഷ്യന്നു മാംസംസംഭോജ്യമായിടൂ.

൪൪. പച്ചമാംസത്തെ യിഛിക്കും പ്രകൃത്യാ മാംസഭുക്കുകൾ
മർത്ത്യൻമാംസാശിയല്ലെന്നിങ്ങിതിനാൽ തന്നെബോധ്യമാം.

---

38. സംനയിക്കുന്നു-കൊണ്ടുപോകുന്നു. (ആകർഷിക്കുന്നു) ദ്രുതം-വേഗത്തിൽ. നേത്രം-കണ്ണു. സർവ്വദാ-എപ്പോഴും.

39. സുലക്ഷ്യം-സുഖേന കാണാവുന്നതു്.

40. കീടങ്ങൾ-പുഴുക്കൾ. ജാലം-കൂട്ടം.

41. കള്ളിന്റെയോ മററു ലഹരി സാധനത്തിന്റേയോ മത്തു തലക്കു പിടിക്കാതെയും ഭ്രാന്തില്ലാതെയും താൻ ഇന്നതു ചെയ്യുന്നു എന്നു അറിവോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ഒരു ജന്തുവിനേയും കൊല്ലാൻ ഒരുങ്ങുകയില്ല. (ലഹരിസാധനങ്ങൾ നാട്ടിൽ കയററാതെയിരുന്നാൽ കൊലക്കേസുകളും മററും ഉണ്ടാകയില്ലെന്നു ധ്വനി)

യഥാർത്ഥമാംസഭക്ഷകരാണെങ്കിൽ ജന്തുക്കളെ കടിച്ചുകൊല്ലുകയും മററും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

42—44. മാംസാശികൾ-ഇറച്ചി തിന്നുന്നവർ, പാകഭേദപ്രയോഗം-പാചകരീതിയിലുള്ള പല മാററങ്ങളുടെ പ്രയോഗം, സംഭോജ്യം-നല്ലവണ്ണം ഭക്ഷിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതു്, മാംസഭക്ഷണത്തിൽ അത്യധികം താല്പര്യമുള്ളവർപോലും പച്ചയിറച്ചി തിന്നുന്നില്ല. എന്നു തന്നെയല്ല, മസാലകളും മററും ചേർത്തു പാകംചെയ്തു ഇറച്ചിയുടെ സ്വാദുകളഞ്ഞു മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുമുള്ളു. യഥാർത്ഥ മാംസഭുക്കുകളായിരുന്നെങ്കിൽ പച്ചമാംസാദികൾ തിന്നുന്നതിൽ താല്പര്യം കാണിക്കുമായിരുന്നു. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ സ്വതേ മാംസം തിന്നേണ്ട ജീവിയല്ല.

൪൫. പഴുത്തകായ്കൾ കണ്ടാലും പറിച്ചാലും ഭുജിക്കിലും
പരമാനന്ദമുണ്ടാകും പരമേതു മനുഷ്യനും.

൪൬. ഇഷ്ടമാംഭക്ഷണം കണ്ടാൽ നാവിന്മേൽ വെള്ളമൂറിടും
മുഖ്യമാംലക്ഷണം തന്നെ ഭക്ഷണത്തിന്നിതെന്നുമേ.

൪൭. മനുഷ്യനേതുവർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നസംഗതി
ശിശുപോഷണമാർഗ്ഗത്തെ നോക്കിയും സൂക്ഷ്മമോതിടാം.

൪൮. സ്തന്യദാനത്തിനാൽ തന്നെ തന്നാരോമൽ ശിശുക്കളെ
മന്നിൽ പേറുള്ളജന്തുക്കളെന്നെന്നും പോററിടുന്നിതു.

൪൯. മുററും ശിശുക്കൾക്കായ് പററും ഭക്ഷണം സ്തന്യമൊന്നുതാൻ
സ്തന്യംവററിപ്പതാം ഭക്ഷ്യം ജനയിത്രിക്കയുക്തമാം.

൫൦. മാംസം തിന്നുന്നതനപാംഗീവൃന്ദത്തിന്നൊരുനാളിലും
സ്തന്യം നന്നായൂറിടുകില്ലെന്ന കാര്യം സുസമ്മതം.

൫൧. ശിശുക്കൾക്കു പലേമട്ടിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ചമയ്ക്കുവാൻ
ആവശ്യം വന്നതിൻമൂലം സുസ്പഷ്ടമിതുതന്നെയാം.

൫൨. കപ്പൽയാത്രകഴിച്ചീടും സ്തന്യദായിനിമാർക്കരം
"ഓട്ടുമീൽ"ക്കഞ്ഞിയേകീടാൻ മൂലം കേളിതുതന്നെയാം.

൫൩. കപ്പലിൽ ഭക്ഷണം മിക്കവാറും മാംസങ്ങളാകയാൽ
ഡാക്ടർ വയ്യർ വിചാരിച്ചു നിർബന്ധിച്ചാക്കിയിങ്ങനെ.

---

47. ശിശുപോഷണമാർഗ്ഗം-കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി.

48—50. സ്തന്യം-മുലപ്പാൽ. ജനയിത്രി-അമ്മ. തനപാംഗീവൃന്ദം-സ്ത്രീകളുടെ കൂട്ടം. പ്രസവമുള്ള ജന്തുക്കളെല്ലാം മുലപ്പാലുകൊടുത്താണ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതു്. ശിശുക്കൾക്കു ചേർന്ന ആഹാരവും അതുതന്നെ. മാംസംതിന്നാൽ മുലപ്പാലു വളരെ കുറഞ്ഞുപോകുമെന്നു സർവ്വസമ്മതമാണ്. അതിനാലും മനുഷ്യജാതിക്കു ഇറച്ചി ഒരു അപഥ്യമായ ആഹാരമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

51. കുട്ടികൾക്കു്, മെല്ലിൻസ്ഫുഡ്, ഓട്ടുമീൽ, നേന്ത്രക്കാപ്പൊടി, പഞ്ഞപ്പുല്ല്, മുതലായ ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതു തള്ളയ്ക്കു മുലപ്പാലില്ലാതെവരുന്നതുകൊണ്ടാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് ആധുനിക ശിശുവർഗ്ഗത്തിന്റെ ദയനീയാവസ്ഥയെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

52—53. സ്തന്യദായിനിമാർ-മുല കൊടുക്കുന്നവർ (നഴ്സുകൾ) ഇറച്ചി തിന്നുന്ന സ്ത്രീകൾക്കു മുലപ്പാലു കുറയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതീററി ധാരാളമുള്ള കപ്പലുകളിൽ നഴ്സുകൾക്കു ഓട്ടുമീൽകഞ്ഞി കൊടുത്തുവരുന്നു.

൫൪. ശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ പരിക്ഷിച്ചാലിതുകാണാം–സ്വതേ നരൻ.
ഫലഭക്ഷകനായിട്ടേവരു സംശയമില്ലിഹ.

---

54. ഇപ്രകാരം പലവിധ പരിശോധനകളുടെ ഫലമായിട്ടാണു് മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ട ജീവിയാണെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്.

മാംസഭക്ഷണത്തിനുള്ള ദോഷങ്ങളെപ്പററി മക്ഫാഡൻ ഇങ്ങനെ ചുരുക്കിപ്പറയുന്നു.

1. ഇറച്ചി ഒരു ലഹരിയുള്ള ആഹാരമാണു്. ഇതിന്റെ അർത്ഥം അതു പോഷകസാധനങ്ങൾ നേടിത്തരുന്നതിനു പുറമെ അതിൽ പ്രകൃതിതരവും കൃത്രിമവുമായ ഒരു ലഹരി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ലഹരികൂടാതെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന സസ്യഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഫലഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണമായി വ്യത്യസ്തമാണെന്നാകുന്നു.

2. അതു സഹനശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നു. സസ്യഭുക്കുകളായ ഗുസ്തിക്കാരെ ശാസ്ത്രീയമായി പരീക്ഷിച്ചുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള റിക്കാർട്ടുകൾ ഈ പ്രസ്താവത്തിന്റെ വാസ്തവം പൂർണ്ണമായി തെളിയിക്കുന്നു. ശ്രമകരമായ കായികാഭ്യാസപരീക്ഷകളിൽ മാംസാഹാരത്തിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നവർ ഏററവും കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതായി കാണുന്നു.

3. ശുദ്ധരക്തവാഹിനികളായ ഞരമ്പു (ധമനി) കളെ, പൂർണ്ണാരോഗ്യം തരുന്നതിനുപയുക്തമായ രീതിയിൽ വേലചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും തടഞ്ഞു അവകൾക്കു വേഗം കേടുവരുത്തി ആയുസ്സിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറക്കുന്നു.

4. സസ്യഭക്ഷണത്തെക്കാൾ വൃത്തികുറഞ്ഞതാണു്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എത്ര ആരോഗ്യമുള്ള ജന്തുവിൽനിന്നു മാംസമെടുത്താലും വെളിയിൽ കളയേണ്ട മലങ്ങളിൽ കുറെ ഭാഗമെങ്കിലും മാംസത്തിൽ ഇരിക്കാതെ വരുന്നതു അസാദ്ധ്യമാണു്.

5. എത്ര വലിയ ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരുന്നാലും ഒരു ജീവി അരോഗിയാണോ അല്ലയോ എന്നു തീർച്ചപറയാൻ പ്രയാസമാണു്. അതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതിന്നി അവൻ തിന്നാനുപയോഗിക്കുന്ന ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തിൽകൂടി അതിന്റെ രോഗത്തിൽ ഭാഗഭാക്കാകുക എന്ന ആപത്തിനു വശംവദനാണെന്നതു തീർച്ചതന്നെ.

6. പന്നിയിറച്ചിയിലെ, 'ട്രിക്കിനേ' എന്നപോലെ ചില അന്യോപജീവികൾ ഉണ്ടു്. ഇവ മാംസത്തിന്റെകൂടെ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നു. ഇതുമാതിരിയുള്ള അനവധി കേസുകൾ അറിയപ്പെടുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ ഇതു പല മരണങ്ങളുടെയും കാരണമായി കരുതാം.

7. മാംസം വില്ക്കുന്ന ആളുകൾ പ്രായേണ വൃത്തിഹീനന്മാരാണു്. അവർ ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യോപയോഗ്യമല്ലാത്ത മാംസങ്ങൾ

൫൫. മർത്ത്യൻ തനിക്കു ചേരുന്ന ഭക്ഷണം വിട്ടുമാറുവാൻ
ഹേതുവോതുകിൽ വിസ്താരമേറിയേറിവരും പരം.

൫൬. അതിനാലതിനായ് ചുററിക്കറങ്ങുന്നില്ലൊരല്പവും
ഭക്ഷ്യഭക്ഷണമോതീടാമിക്ഷണം സംഗ്രഹിച്ചിനി.

൫൭. കാഴ്ചക്കും സ്വാദിനും പിന്നെ മണത്തിന്നുമൊരേവിധം
സ്വതേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഹിതമായവയൊക്കെയും

൫൮. ഉത്തമസ്ഥാനമർഹിക്കും മററുള്ളവ മുറയ്ക്കുകേൾ
മദ്ധ്യമം പിന്നെയധമം വർജ്ജ്യമെന്നു തിരിച്ചിടാം.

കൂടിയും നല്ലതാണെന്നുപറഞ്ഞു വാങ്ങുവാൻ ചെല്ലുന്നവരെ ചതിക്കാറുണ്ടു്.

8. കശാപ്പുകാരൻെറ ഷാപ്പു് ഒരു ഭയങ്കര സ്ഥലമാണ്. കശാപ്പുകാർ വേദനയും സങ്കടവും കണ്ടാൽ കുലുക്കമില്ലാത്തവരായിപ്പോകുന്നു. ഒരുതരം ജീവിയേയും ബലമായി കാരണംകൂടാതെ കൊല്ലുവാൻ മനുഷ്യനു അധികാരമില്ല. മാംസക്കൊതി മൃഗവധത്തിനു തക്ക കാരണമല്ല.

ഹോറസ് ഫ്ളെച്ചർ എന്നയാൾ 50-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ചെറുപ്പക്കാരും ബലവാന്മാരും ആയ മാംസഭക്ഷക കായികാഭ്യാസികളുടെ ബലത്തെ ഏററവും പ്രത്യക്ഷമായി അതിശയിക്കുമാറുള്ള അത്ഭുതകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്തു അമേരിക്കയിലുള്ള കായികാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധന്മാരെ, 1903-ൽ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി.

1902-ൽ ജർമ്മനിയിൽവച്ചു നടത്തിയ 125 മൈൽ ദൂരമോട്ട പരീക്ഷയിൽ 32 പേർ ചേർന്നു. അതിൽ 12 പേർ മാംസഭുക്കുകളും 20 പേർ സസ്യഭുക്കുകളുമായിരുന്നു 23 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഒരു സസ്യഭക്ഷകൻ അതിനു ഒന്നാമതായി ജയിക്കുകയും മാംസഭക്ഷകന്മാരിൽ ഏററവും മുമ്പിലെത്തിയ ആളിനേക്കാൾ ഏഴു മണിക്കൂർ മുമ്പെ ആ ദൂരം ഓടിത്തീർക്കുകയുംചെയ്തു. മാംസഭക്ഷകന്മാരായ 12 പേരിൽ 3 പേർ മാത്രം അനുവദിച്ചിരുന്ന 45 മണിക്കൂർകൊണ്ടു ആ ദൂരം ഓടിയെത്തി. എന്നാൽ സസ്യഭക്ഷകന്മാരിൽ 10 പേർ ആ സമയത്തിൽ ഓടിയെത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

57—58. (ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെന്നു ചുരുക്കമായി പറയുന്നു.) കണ്ടാൽ തിന്നണമെന്നു തോന്നിയിട്ടു നാക്കിൽ വെള്ളമൂറണം. മണമേററാലും അങ്ങനെ തന്നെ വരണം. തിന്നാലോ ഏററവും രുചികരമായിരിക്കുകയും വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള മൂന്നു ലക്ഷണങ്ങളുമൊത്ത സാധനങ്ങളെ ഉത്തമാഹാരങ്ങളാകയുള്ളു.

പഴുത്ത ഒരു പൂവൻകുല കണ്ടാൽ കണ്ണു മയങ്ങും. മണമേററാൽ

൫൯. നേന്ത്രപ്പഴം മണത്തിന്നും കാഴ്ചക്കും സ്വാദിന്നും ഹിതം
അതുകയാലിതു സന്ദേഹമില്ലാതുത്തമമായതാം.

൬൦. മാമ്പഴം ചക്കയും കൊള്ളാം കദളീവർഗ്ഗവും തഥാ
ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്ത ധാന്യകന്ദങ്ങളിങ്ങനെ

൬൧. പലതും സ്വീകരിച്ചീടാം ഭക്ഷണത്തിന്നു നിത്യവും;
സ്വതേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഭുജിക്കുന്നതു സത്തമം.

൬൨. നന്നായ് പഴുക്കും മുമ്പാണു തിന്നാൻ നന്നേതു കായ്കളും
എന്നാലുമീതതഃ്വമോർത്തുവെന്നാൽ സൌഖ്യം ലഭിച്ചിടും.

൬൩. സർവ്വഭക്ഷ്യങ്ങളും നന്നായ് മൂക്കും മുമ്പേ ലഘുക്കളാം
മൂപ്പുവർദ്ധിച്ചിടുംതോറും ഗുരുത്വം കൂടിവന്നിടും.

മൂക്കു കീഴടങ്ങും, രുചിച്ചാൽ നാക്കു ആഹ്ലാദിക്കും, അതു കൊണ്ടു അതു ഉത്തമാഹാരമാണു്.

കറെ തുവരപ്പയർ കണ്ടാൽ തരക്കേടില്ല. അതിൻെറ മണം മൂക്കിനെ അത്ര ആകർഷിക്കുന്നില്ല. തിന്നാൽ സ്വാദും ഒരുമാതിരി നാക്കിനു് പിടിക്കാത്തതുതന്നെ ഇതു മദ്ധ്യമമാണു്.

ചേന കണ്ടാൽ അത്ര സുഖമില്ല. മണം പിടിക്കയില്ല. തിന്നാൽ വായ് ചൊറിയും. ഇതു അധമം ഇതു വേവിച്ചെടുത്താൽ തിന്നാവുന്നതുകൊണ്ടു വർജ്ജ്യകോടിയിൽ തള്ളുന്നില്ല.

ചേമ്പാണെങ്കിൽ മററുള്ള ഗുണങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു തന്നെയല്ല തിന്നാനും കൊള്ളുകയില്ല. തിന്നാൽ സുഖക്കേടുമാണു് ഇതുവർജ്ജ്യം ഈ വിധത്തിൽ ആഹാരസാധനങ്ങളെ തരം തിരിക്കുകതന്നെ.

59—61, സന്ദേഹം-സംശയം, ഉക്തലക്ഷണ സംയുക്തധാന്യകന്ദങ്ങൾ-പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളോടുചേർന്ന ധാന്യങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും. സത്തമം-ഏററവും നല്ലതു്. ഏത്തൻ, പൂവൻ, ഞാലിപ്പൂവൻ, സാക്ഷാൽകദളി, ചിങ്ങൻ, കണ്ണൻ, കൂമ്പില്ലാക്കണ്ണൻ, പടററി, പാളയംകോടൻ, മലംപൂവൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാഴപ്പഴങ്ങൾകൊള്ളാം. ഇതിൽ ഗുണമേറവുമുള്ളവ ആദ്യമാദ്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വരിക്കച്ചക്ക, പൃഥ്വിച്ചക്ക, മാമ്പഴം, മധുരധാരങ്ങാ, ഈന്തപ്പഴം, മുന്തിരിപ്പഴം മുതലായവ നല്ല പഴങ്ങളാണു്. ചെത്തിപ്പഴം, കൊട്ടങ്ങാ, ഞാറപ്പഴം മുതലായവയും കൊള്ളാം. അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഇളംകരിക്ക, കശുവണ്ടി, ബദാംപരിപ്പ് മുതലായവ നല്ലതാണു്.

62—64; അധികം പഴുക്കുന്നതിനു മുൻപു വേണം പഴങ്ങൾ തിന്നാൻ. അധികം വിളയുന്നതിനു മുൻപു വേണം സസ്യാദികൾ കഴിക്കാൻ. മൂത്ത മുരിങ്ങക്കായും മൂത്ത വെണ്ടക്കായും കൂട്ടുവാനിടവന്നിട്ടുള്ളവക്കു് അവ എത്രദുസ്സഹവും നിരുപയോഗവും ആണെന്നു ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കാം. മൂക്കുംതോറും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസം കൂടുകയും

൬൪. ഇളതാം സസ്യജാലങ്ങളെല്ലാമേററം ലഘുക്കളാം
ഇളതാംഫലജാലങ്ങളുമപ്രകാരം ഭവിച്ചിടും.

൬൫. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചീടും ഭക്ഷ്യസാധനമൊക്കെയും
പോഷകാംശത്തെയധികം ദേഹത്തിനേകുമോർക്കണം.

൬൬. കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വേണ്ടസാധനമൊക്കെയും
നിർമ്മിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം ദേഹത്തിനുണ്ടു മെച്ചമായ്

൬൭. സ്വയമേവ ചമയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെ മാത്രമേ
സ്വീകരിക്കു വപുസ്സെന്നുണ്ടത്യന്തം ദൃഢമാംവ്രതം.

൬൮. തയ്യാറാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന സാമാനങ്ങളെയൊന്നുമേ
വേണ്ടപോൽ സ്വീകരിച്ചീടാ ദേഹമെന്നു ധരിക്കണം.

൬൯. ക്ഷയരോഗിക്കു നൽകുന്ന ഭക്ഷ്യസത്തുകളൊന്നുമേ
പോഷണത്തെ കൊടുക്കാതെ പൊയ്പോകാനിതു കാരണം.

൭൦. ഭക്ഷ്യാപഗ്രഥനം ചെയ്യും രസതന്ത്രവിശാരദർ
കാണുന്ന പോഷകാംശങ്ങൾ ദേഹത്തിനു ലഭിച്ചിടാ.

ഗുണം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവജാലങ്ങൾക്കെന്നപോലെ യൗവനാവസ്ഥയിലാണ് സസ്യസാധനങ്ങൾക്കും ഗുണം ഏറിക്കാണുന്നതു്.

65. എത്രവേഗം ദഹിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗം പോഷകസാധനം ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സ്പഷ്ടമാണല്ലോ.

66. എന്തുകൊടുത്താലും വേണ്ടതാഹാരസാധനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ ശരീരത്തിനു ശേഷിയുണ്ടു്. ഈ അഭിപ്രായം ശരിയാണെന്നുതോന്നുന്നില്ല. ഇങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ ഇന്നയിന്നതരം ആഹാരസാധനങ്ങൾ വേണമെന്നു പറയുന്നതിനു പ്രസക്തിയില്ലാതെ വരുന്നു.

67—69. ദേഹത്തിനാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നാം വേർതിരിച്ചെടുത്തു കൊടുത്താൽ ദേഹം അതുവേണ്ടപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയില്ല. ശരീരത്തിന് ഉപ്പു ആവശ്യമുണ്ടു്. തനിയുപ്പുകഴിച്ചാൽ ശരീരം അതു പൂർണ്ണമായി സ്വീകരിക്കയില്ല. എന്നാൽ സസ്യങ്ങളിൽ ഉപ്പുധാരാളമുണ്ടു് ആ സസ്യങ്ങൾ കൊടുത്താൽ ദേഹം ആവശ്യമുള്ളേടത്തോളം ഉപ്പുസ്വീകരിച്ചുകൊള്ളും. ആട്ടിൻസൂപ്പു, കോഴിസൂപ്പു മുതലായ ആഹാരസത്തുകൾ കഴിച്ചിട്ടു് ദേഹം പോഷിക്കാത്തതിനു കാരണം ഇങ്ങിനെ വേർതിരിച്ചു കൊടുക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ശേഷിയും ഹിതവും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാകുന്നു.

70. ഭക്ഷ്യാപഗ്രഥനം-ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലുള്ള ചേരുവയെ വേർതിരിക്കുക. രസതന്ത്രവിശാരദർ-രസതന്ത്രത്തിൽ സാമർത്ഥ്യമുള്ളവർ (Chemist) ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അപ-

൭൧. 'പലോൾ' തുടങ്ങിപ്പേർകേട്ട പോഷകാംശക സാരമാം
സാധനങ്ങൾവിശേഷിച്ചും ദേഹാരോഗ്യം കെടുത്തിടും.

൭൨. ദേഹത്തിൽ കാണ്മതാം വസ്തുവുള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നുകിൽ
അവ ദേഹത്തിലുണ്ടാമെന്നുള്ള ബോധമബദ്ധമാം.

൭൩. സാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ കയറവും വഴിമൂന്നതാൻ
വായും മൂക്കുമതിൻ വണ്ണം തൊലിയും തന്നെയാണവ.

൭൪. വായിൽ കൂടി കരേറുന്നു മെയ്യിൽ പാനാശനാദികൾ
ശ്വാസകോശത്തിലെത്തുന്നു നാസയിൽ കൂടി വായുവും.

൭൫. ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുന്ന വായുവാ 'മാക്സിജൻ, പരം
അവായ്വംശകമായ് വിട്ടാൽ ദേഹം ക്ഷീണിക്കുമഞ്ജസാ,

ഗ്രഥനം ചെയ്തുനോക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന പോഷക പദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം ദേഹത്തിനു കിട്ടുകയില്ല. കാരണം മുൻപറഞ്ഞതു തന്നെ. ഇക്കാലത്തു പലരും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പുകഴ്ത്തുന്നതു അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങളുടെ കണക്കു ഓർത്തുകൊണ്ടുമാത്രമാണ്. അവ ഭക്ഷിച്ചാൽ ദേഹം എത്രമാത്രം സ്വീകരിക്കുമെന്നു അവർ അറിയുന്നില്ല.

71. പലോൾ-മീൻനെയ്യും വേറെ പല ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളും ചേർത്ത ഒരുവക ഇംഗ്ലീഷ് ഔഷധം. പോഷകാംശസാരമാം-പോഷകാംശങ്ങളുടെ സത്തായ. ഇതുമാതിരിയുള്ള സത്തുകൾ ദഹിക്കുന്നതിനു വളരെത്താമസവും പ്രയാസവും ഉള്ളതുകൊണ്ടു ദഹനശക്തി ക്രമേണ ക്ഷയിക്കുകയും തൽഫലമായി ആരോഗ്യം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

72. ശരീരത്തെ അപഗ്രഥനം ചെയ്തുനോക്കിയാൽ കാണുന്ന സാധനങ്ങൾ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നാൽ ദേഹത്തിൽ അവ പിടിച്ചുകൊള്ളും എന്നുള്ള വിചാരം തെറ്റാണ്. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നു ആ വക സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശക്തി ദേഹത്തിനുണ്ടെങ്കിലെ അതു ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുള്ളു. തിന്നതുകൊണ്ടു പദാർത്ഥത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നു മാത്രമെയുള്ളു.

73—74. പാനാശനാദികൾ-പാനീയം ഭക്ഷണം മുതലായവ. നാസാ-മൂക്ക്, ശരീരത്തിൽ സാധനങ്ങളെ കയറാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വായ്, മൂക്ക്, തൊലി എന്നു മൂന്നാണ്.

75—77. ആക്സിജൻ-അമ്ളജനക വാതകം അവായ്വംശകം-വായുവിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിട്ടല്ലാതെ, അഞ്ജസാ-ഉടനടി, മെത്തുന്ന-വർദ്ധിക്കുന്ന, വിഷപ്രായങ്ങൾ-വിഷതുല്യങ്ങൾ; രക്തത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനോടു യോജിച്ചു അതിനെ ഉഛ്വാസം വഴി ഇംഗാലാമ്ളമാക്കി [illegible]ിൽ തള്ളുന്നതിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ അമ്ളജന

൭൭. ആക്സിജൻതന്റെസത്താക'മോസ്സോ'ണല്പംശ്വസിക്കിലോ
ക്ഷീണമോ മൃതിയോതന്നെ വന്നുകാണുന്നനിർണ്ണയം.

൭൮. ഇതുപോൽ സത്തുവേറാക്കി ത്തീർത്തേടുത്തു കൊടുത്തിടും
ശക്തിമെത്തുന്നവസ്തുക്കൾ വിഷപ്രായങ്ങളായ് വരും.

൭൯. അശ്വഭക്ഷണവർഗ്ഗത്തിൽ മുഖ്യസ്ഥാനത്തു നിന്നിടും
ഓട്ട്, നന്നായവച്ചിട്ട് തൊലിയെല്ലാം കളഞ്ഞതായ്

൮൦. കൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കില്ല കുതിരയ്ക്കൊരുകാലവും;
തൊലിയോടുകൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കും ശക്തിയുംവരും.

കവാതകം വായുവിലുണ്ട്. വായുവിൽ കൂടിയല്ലാതെ തനി അമ്ളജനകം നിർമ്മിച്ചു ശ്വസിച്ചാൽ ഉടനടി ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കാരണം വേണ്ടതിലധികം അമ്ളജനകം ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അല്ലാതെ വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ടു ശ്വസിക്കുഞ്ഞിട്ടല്ല. വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ടു ശ്വസിക്കുമ്പോൾ അമ്ളജനകം അധികമായിപ്പോയി എന്നു വരുന്നതല്ല. വായുവിലുള്ള തനിപ്പാകൃജനകവും ഇംഗാലാമ്ലവും കൊണ്ടു ദേഹത്തിനു യാതൊരു ഗുണവുമില്ല. വെള്ളത്തിനടിയിൽ നിന്നു വേല ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ തനി അമ്ളജനകമാണ് ശ്വസിക്കാറുള്ളത്. അവൎക്കു അതുകൊണ്ടുയാതൊരു തരക്കേടുമില്ല.

ഓസോൺ-കരിക്കട്ട വജ്രം എന്നിവ എങ്ങിനെ ഇംഗാലത്തിന്റെ വക ഭേദമാണോ അങ്ങിനെ അമ്ളജനകവാതകത്തിന്റെ വക ഭേദമാണു ഓസോൺ, ഓസോൺ കുറച്ചു ശ്വസിച്ചാൽ ക്ഷീണവും മരണവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. അധികം ശ്വസിച്ചാൽ ഇവ രണ്ടും ഉണ്ടാകാം. ഇതിനു കാരണം വേണ്ടതിലധികമായി എന്നുള്ളതാണ്. സത്തു മാത്രമായിട്ടു കൊടുത്താൽ വിഷമാകുമെന്നു പറഞ്ഞതിന്റെ അൎത്ഥം അതു ദഹിപ്പിച്ചു ദേഹത്തിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നതിനു ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു ശേഷിയില്ലാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ശരീരത്തിനുയോജിച്ചതും മിശ്രിതമായ സത്താണു താനും. അല്ലാതെ സത്തു വിഷമായിട്ടല്ല.

78–80-അശ്വഭക്ഷണവൎഗ്ഗം-കുതിരയുടെ തീററി വൎഗ്ഗം; ഓട്ട്-ഒരു വക ധാന്യം. ധാൎമ്മായ്വരും-ധരിക്കേണ്ടതാണ്. ഓട്ട്സിന്റെ തൊലി അവച്ചു കളഞ്ഞു കുതിരയ്ക്കു കൊടുത്താൽ ദഹിക്കുകയില്ല. തൊലിയോടുകൂടികൊടുത്താൽ ദഹിക്കും. ഇതുപോലെ ദഹനത്തിനു മററുധാന്യങ്ങളുടെ തൊലി ആവശ്യമാണ്. (ദഹനത്തിനുസാധനങ്ങളുടെ തൊലി സഹായിക്കുമെന്നല്ലാതെ അത്യാവശ്യമാണെന്നുതോന്നില്ല) നെല്ലിന്റെ തവിടു മുതലായ സാധനങ്ങളിൽ ദേഹത്തിനു അത്യന്താവശ്യകമായ 'വിററാമിൻ' ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് തവിടുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. സാധനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ദേറേറാപ

വ്വ൦. തൊലിയേററവുമാവശ്യം ദഹനത്തിന്നനിത്യവും
ഇതുപോൽ മററുധാന്യത്തിന്ന കാൎയ്യവുംധാൎയ്യമാസ്സരും.

വ്വ൧. നെല്ലുഗോതമ്പിവയ്ക്കുള്ള തവിടേററം വശിഷ്ടമാം;
മൂത്രംപോക്കാദിയായുള്ള രോഗങ്ങൾക്കുതുവേലിയാം.

വ്വ൨. ഗോതമ്പുമുതലായുള്ള സാധനങ്ങളിലുള്ളരി
നല്ലപോലെവെളുപ്പിച്ചാൽ പോഷകാംശംകുറഞ്ഞിടും.

വ്വ൩. പയറിൻജാതിയവ്വണ്ണം തൊലിയോടേ ഭുജിക്കണം;
വേഗംദഹിക്കുമെന്നോരം പോഷകത്വംവളൎന്നിടും.

വ്വ൪. സ്വല്പംവെള്ളമൊഴിച്ചിട്ടു മൂടി വേവൊട്ടു പാതിയായ്
തീരുമ്പോൾവാങ്ങിവയ്ക്കേണം നല്ലപോലാറുവോളവും

വ്വ൫. നാളികേരം കലൎത്തീട്ടു പിന്നെയാവതുതിന്നിടാം
വറുത്തിട്ടോ പൊടിച്ചിട്ടോ എടുത്താൽ ഗുരുവാസ്സരും.

വ്വ൬. ഉണക്കലരിവററിച്ചു പാതിവേവിലെടുക്കണം
കഴുകിക്കാടിയുംമററും കളയാൻ കരുതീടൊലാ.

യോഗ യുക്തങ്ങളായ ലോഹാദികൾ കാണും. ഉദാഹരണം. വെള്ളരിക്കായുടെ തൊലിയിൽ പൊട്ടാസ്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു തൊലി കളഞ്ഞാൽ നല്ല സാധനം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു. തൊലിചെന്നാൽ മലശോധയ്ക്കുള്ള തടസ്സം നീങ്ങുകയും ചെയ്യും.

81—82. വേലിയാം-പ്രതിവിധിയാകുന്നു. മൂത്രമൊഴിവിനു തവിടു സിദ്ധൌഷധമായി കരുതി ഇംഗ്ലീഷ് ഡാക്ടറന്മാർ പോലും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. തവിടു കളഞ്ഞാൽ വിററാമിൻകൂടി പോകുന്നതുകൊണ്ടു ഒരു മഹാ നഷ്ടമാണുണ്ടാകുന്നതു്. "വെള്ള ഗോതമ്പുമാവു്; വെളുപ്പിച്ച അരി, ബീജം നശിച്ച ധാന്യം, സസ്യതൈലം, സസ്യ പഞ്ചസാര, മുതലായവ ചെടിയുടെ അധികമുള്ള ശക്തിയാണു്. ഈ ആഹാര സാധനങ്ങളോ അവയുടെ മിശ്രണമോ, വളൎച്ചയേയും ഉല്പാദനത്തേയും താങ്ങാൻ ശക്തമല്ല" മക്ഹാഡൻ

83—85. പയറിൻ ജാതി-പയർ വൎഗ്ഗങ്ങൾ ഉഴുന്നു, ചെറുപയറു്, മുതിര, കടല മുതലായവ; പയറു തലേദിവസം വൈകീട്ടു് പച്ചവെള്ളത്തിലിട്ടേക്കുക. രാവിലെ എടുത്തു അതു മുങ്ങാൻ മാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു വററിച്ചെടുക്കുക. നാളികേരം ചിരകി ധാരാളം ചേൎക്കുക. എന്നാൽ തിന്നാൻ വളരെ നന്നായിരിക്കും. വറുക്കുകയും പൊടിക്കുകയും ചെയ്താൽ പോഷകാംശങ്ങൾ കുറെ നശിക്കുകയും ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു വറുത്തുപയോഗിക്കുന്നതിൽ നല്ലതു പച്ചയുപയോഗിക്കുകയാകുന്നു.

86—87. ചോറുണ്ടാക്കേണ്ട രീതി പറയുന്നു; നെല്ലു പുഴുങ്ങി അതിൻെറ ജീവനില്ലാതെയാക്കിട്ടു പിന്നെ മുസല പ്രയോഗത്താൽ

൮൭. തവിടൊട്ടും കളഞ്ഞീടാ തെട്ടത്താലേററമുത്തമം
സൌകൎയ്യമുള്ളിടത്തോളം തവിടോടെ ഭുജിക്കേണം

൮൮. കറന്നെടുത്ത മട്ടിൽത്താൻ പാൽകുടിക്കണമെപ്പൊഴും
കാച്ചിയാൽദഹനത്തിന്നു പ്രയാസം കൂടിവന്നിടും.

൮൯. ശിശുക്കൾക്കു മുലപ്പാലു് കാച്ചിയാരുംകൊടുപ്പതായ്
നടപ്പില്ലെന്ന തത്വത്തെ യോൎത്താലിതുതെളിഞ്ഞിടും.

൯൦. ദുൎഗ്ഗന്ധമോ തനിപ്പാലിൽദുസ്സ്വാദോ തെല്ലുകാണുകിൽ
അതു രോഗത്തെയുണ്ടാക്കു മതിനാൽ സന്ത്യജിക്കണം.

൯൧. കാച്ചിയാൽ പാലിലേ ദോഷം പോകില്ലെന്നല്ല ഗൌരവം
മുററും വളരുമെന്നോൎത്തു തദ്വിധത്തിൽ കുടിക്കൊലാ.

൯൨. പച്ചയായിട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ദുസ്സ്വാദോ വാടയോപെടും
ക്ഷീരത്തെയൊരുകാലത്തും കുടിക്കൊല്ലാ ധരിക്കണം.

൯൩. ആരോഗ്യംവിളയാടുന്ന ഗോവിൻപാലിനു, നല്ലതാം
ഗന്ധവും സ്വാദുമുണ്ടാകും കുടിക്കാൻ തോന്നുമായതു്

൯൪. ഗോവിന്നാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കട്ടിയായുള്ള ചാണകം
ദേഹത്തിൽചെററുപററാതെ പോകുംദുൎഗ്ഗന്ധമെന്നിയേ.

പുറം തൊലിയിരിച്ചുകളഞ്ഞു വീണ്ടും ഇടിച്ചു പൊടിച്ചു രക്തം പോലെയിരിക്കുന്ന തവിടും കളഞ്ഞു അതിൻെറ മയം കൂടിക്കളയുവാൻ അഞ്ചാറു പ്രാവശ്യം കഴുകി ഒരിക്കൽ കൂടി വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു സത്തു വാൎത്തു കളഞ്ഞെടുക്കുന്ന പുഴുക്കൽ ചോറു യാതൊരു പ്രജോനവുമില്ലാത്തതാണെന്നു തന്നെ പറയാം. പുഴുങ്ങാതെ ഉമിമാത്രം കളഞ്ഞു കാടിയും മററും കഴുകിക്കളയാതെ സ്വല്പം വെള്ളമൊഴിച്ചു വററിച്ചെടുക്കുന്ന ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ വേണം ഉണ്ണാൻ.

നമ്മുടെ പൂൎവ്വികന്മാർ ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ ശ്രേഷ്ഠതരമായി ഗണിച്ചിരുന്നുവെന്നുള്ളതിനു അവിതൎക്കിതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നാം നിത്യവും കാണുന്നില്ലേ? ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഈശ്വരപൂജക്കും, പിതൃക്കളുടെ പൂജക്കും (പിണ്ഡം മുതലായവക്കും) ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറു നാം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠതരമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് തൎക്കമററ സംഗതിയാണല്ലോ.

88—94. കറന്ന ചൂടോടെ പാലു കുടിക്കുന്നതു ഉത്തമം. അതു ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിൻേറതോ നല്ല കോലാടിൻേറതോ ആയിരിക്കണം. നല്ല പാലിനു് നല്ല നിറവും മണവും സ്വാദും ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിൽ ഒരിക്കലും പഞ്ചസാര കലൎത്തരുതു്. പാലു കാച്ചുന്നതിനാൽ അതിലെ പോഷകാംശം കുറയുകയും ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും.

൯൫. ദാഹമുണ്ടാകിലോ ശുദ്ധ ജലം മാത്രം കുടിക്കണം
ദാഹം ശമിക്കുവാൻകൊള്ളാം രസംചേരുംഫലങ്ങളും

൯൬. ഇളനീർവെള്ളവുംകൊള്ളാം തേങ്ങാവെള്ളവുമങ്ങിനെ
വെള്ളരിക്കാ,കടച്ചക്ക, മാമ്പഴം, തണ്ണിമത്തനും

൯൭. ജലാംശം നിറയും മററു ഫലജാലവുമീവക
കിട്ടാത്തസമയം മാത്രം വെള്ളം സ്വല്പം കുടിച്ചിടാം.

൯൮. അതാതുകാലമുണ്ടാകും പുതുതാംഫലമന്നതാൻ
തിന്നുവെന്നാകിലോ ദാഹം മിക്കവാറുംശമിച്ചുപോം.

൯൯. ഇതിൽപ്പറഞ്ഞിട്ടും സ്നാനം ഭക്ഷണക്രമവുംതഥാ
പരിശീലിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ദാഹമുണ്ടാകുവാൻ പണി.

൧൦൦. കുടിയേതീരുവെന്നാകിൽ സ്വല്പമായിട്ടൊഴിച്ചുടൻ
കുടിക്കാംശുദ്ധമാംതോയം മറെറാന്നുംവേണ്ടനിശ്ചയം.

൧൦൧. സൂര്യരശ്മികൾതട്ടീട്ടു ശുദ്ധിചേർന്നൊഴുകും ജലം
തുറന്നഭൂവിൻമേൽവച്ചു ശുദ്ധപാത്രത്തിൽ വീണതാം

95—97. ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളമെ കുടിക്കാവൂ. പഴങ്ങളുടെ ചാറു, കരിക്കിൻവെള്ളം, തേങ്ങാവെള്ളം, മുതലായ ദ്രവപദാർത്ഥങ്ങളും, ജലാംശം ധാരാളമുള്ള വെള്ളരിക്കാ മാങ്ങാ തണ്ണിമത്തങ്ങാ പൃഥചിച്ചക്ക മുതലായവയും ദാഹശമനത്തിനുത്തമങ്ങളാണ്. ഇവ കിട്ടാത്തപ്പോഴെ വെള്ളം കുടിക്കാവൂ. ഇതു ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ്. എന്നാൽ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഇത്രയെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. പച്ചവെള്ളം കുടിക്ക കൊണ്ടു മാത്രം പല രോഗങ്ങളും മാറിയിട്ടുണ്ട്. കണക്കില്ലാതെ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വെള്ളം വേണ്ടിടത്തോളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നതു ചീത്തയാണ്. വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണത്തെപ്പററി അന്യത്ര പറയും.

99. ഇതിൽ പറയുന്ന ദിനചര്യ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്കു ദാഹം അധികമുണ്ടാകയില്ല. അങ്ങിനെയുള്ളവരും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.

100. ശുദ്ധമാംതോയം-ശുദ്ധവെള്ളം. ദാഹിക്കുമ്പോൾ പാൽ മുതലായ പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവു ചില സമ്പന്നന്മാരുടെയിടയിലുണ്ട്. പാലു് ഒരു ആഹാരമാണ് എന്നുള്ള സംഗതി അവർ ഓർമ്മിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നുന്നില്ല.

101—104. വെയിൽ തട്ടുന്ന വിധത്തിൽ തെളിഞ്ഞൊഴുകുന്ന വെള്ളവും വെളിയിൽ വച്ചു പാത്രത്തിൽ മേടിച്ച മഴവെള്ളവുംനല്ലതാണ്. ഗംഗയെപ്പോലുള്ള നദികളിലെ ശുഭ്രമായ ആററു

൱൪. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കത്രെ പാനയോഗ്യതയേററവും;
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാറുകൾ

൱൫. പാനയോഗ്യജലംനൾകും; മററുള്ളതുകൾ വർജ്ജ്യമാം;
ചരലിൽക്കൂടിയൊഴുകും വെള്ള മേററം വിശുദ്ധമാം.

൱൬. ചരലും കരിയും തേററാംപരലും കൊണ്ടുശുദ്ധിയേ
വരുത്തീട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ ക്കഷ്ടിയായികുടിച്ചിടാം.

൱൭. പാകാദിചെയ്തുഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹിച്ചീടാൻ പ്രയാസമാം;
സ്വല്പം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം

൱൮. ഉപ്പുംതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവ്യഞ്ജനങ്ങളും
ചേർത്താൽഗുരുത്വമാർന്നിടും സർവ്വസാധനവും ദൃഢം

൱൯. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ
ഉപ്പിലിട്ടിട്ടുസൂക്ഷിക്കും തത്വം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.

൱൰. പഞ്ചസാരകലർത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവയ്പതും
ഇത്തത്വംതെളിയിക്കുന്നു യുക്തിയായതിനോതുവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പുപ്രയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പുപാത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററാംപരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ പുത്തൻ പുത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേവിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനു ഗുരുത്വം കൂടും. മാങ്ങയും മററും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെനാൾ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുത്വം കൂടിയിട്ടാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതാതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു ആവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണ് ശരീരം ചെയ്യുന്നതു്. ഉപ്പും മററും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണ്. അതിനാലാണ ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മററു ചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാററങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാവാനോ കൂടുതലാവാനോ ഇടയുണ്ടു്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെപ്പററിയുള്ള ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ടു്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പററി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണ്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള

൧൦൨. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കത്രെ പാനയോഗ്യതയേററവും;
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാറുകൾ

൧൦൩. പാനയോഗ്യജലംനൾകും; മററുള്ളതുകൾ വർജ്ജ്യമാം;
ചരലിൽക്കൂടിയൊഴുകും വെള്ള മേററം വിശുദ്ധമാം.

൧൦൪. ചരലും കരിയും തേററാംപരലും കൊണ്ടുശുദ്ധിയേ
വരുത്തീട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ ക്കഷ്ടിയായികുടിച്ചിടാം.

൧൦൫. പാകാദിചെയ്തുഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹിച്ചീടാൻ പ്രയാസമാം;
സ്വല്പം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം

൧൦൬. ഉപ്പുംതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവ്യഞ്ജനങ്ങളും
ചേർത്താൽഗുരുത്വമാന്നിടും സർവ്വസാധനവും ദൃഢം

൧൦൭. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ
ഉപ്പിലിട്ടിട്ടുസൂക്ഷിക്കും തത്വം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.

൧൦൮. പഞ്ചസാരകലത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവയ്പതും
ഇത്തത്വംതെളിയിക്കുന്നു യുക്തിയായതിനോതുവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പുപ്രയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പുപാത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേറാമ്പരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ പുത്തൻ പുത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേവിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനു ഗുരുത്വം കൂടും. മാങ്ങയും മററും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെനാൾ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുത്വം കൂടിയിട്ടാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതാതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു ആവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണ് ശരീരംചെയ്യുന്നതു്. ഉപ്പും മററും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണ്. അതിനാലാണ ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം കൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മററു ചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാററങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാവാനോ കൂടുതലാവാനോ ഇടയുണ്ട്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെപ്പററിയുള്ള കൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ട്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പററി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണ്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള

൧൦൯. സാധനങ്ങളെയോരോ അംശമാക്കിത്തിരിച്ചതിൽ
വേണ്ടതെല്ലാമെടുത്തിട്ടു ബാക്കിതള്ളുന്നുദേഹവും.

൧൧൦. ഉപ്പുംവ്യഞ്ജനവും ചേർത്താൽ മേൽപ്രകാരം തിരിക്കുവാൻ
പ്രയാസമേററമുണ്ടാകും ചീയാത്തതിതുകൊണ്ടുതാൻ.

൧൧൧. ദഹനത്തിൻെറയാരംഭം വായിലാണെന്നതോക്കണം;
ഉമിനീരുകലർന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായിടൂ

൧൧൨. നല്ലപോലെചവച്ചെന്നാ ലുമിനീരുകലർന്നിടും
വെള്ളത്തിൻമട്ടിലാക്കീട്ടേ ഇറക്കാവൂ സമസ്തവും.

൧൧൩. ഈവണ്ണം ചെയ്തുവെന്നാകിൽ ദഹനം ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാം
ആരോഗ്യം ബലവും കിട്ടും രോഗമൊക്കെപ്പറന്നുപോം

പോഷകാംശങ്ങളെ ഉദരസ്ഥമായ ചില ദ്രാവകങ്ങൾ അലിച്ചെടുക്കുകയാകുന്നു. ഈ അലിച്ചെടുപ്പിനെ ഉപ്പിനു തടയാൻ കഴിയും. അതാണു ഉപ്പുകൂട്ടിയാൽ ദഹനത്തിനു താമസം ഉണ്ടാകുന്നതു്.

111—114, ദഹനത്തിൻെറ ആരംഭം വായിലാണു്; ഉമിനീരിൽ നല്ലവണ്ണം കുഴഞ്ഞു വെള്ളമായിട്ടു വേണം ആഹാരസാധനം ആമാശയത്തിലേക്കു ചെല്ലാൻ. അവിടെവച്ചു വേറെ ചില ദ്രാവകങ്ങളോടു ചേൎന്നു വേണ്ട പദാൎത്ഥങ്ങളെ അലിച്ചെടുത്തിട്ടു അനാവശ്യമായ ഘന പദാൎത്ഥങ്ങളെ വൻ കുടലിലേക്കു അവ തള്ളുന്നു. ദ്രാവകങ്ങളും ആഹാര സാധനങ്ങളുമായി വേഗത്തിൽ യോജിക്കണമെങ്കിൽ ആഹാരം എത്രയും ചെറിയ കഷണങ്ങളായിട്ടു വേണം അകത്തേക്കു ചെല്ലേണ്ടതു്. അതിനു നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണം. ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്ന ആമാശയ ദ്രാവകവും പാൻക്രിയാററിക്ക് ദ്രാവകവും സമയത്തിനു അവിടെ വന്നു വീഴണമെങ്കിൽ ആദ്യമായി വായിലുള്ള ഉമിനീർ സഞ്ചികളിൽ നിന്നും ഉമിനീർ ഒഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണ്. അതായതു ഉമിനീർ ചെന്നു തുടങ്ങിയെങ്കിലെ ആഹാരം വരുന്ന വാൎത്ത കമ്പിമാൎഗ്ഗം അറിഞ്ഞു ആമാശയം അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തയാറായി ഇരിക്കയുള്ളു. ഒരു ദിവസം ഒരു മനുഷ്യനിൽ 200 മുതൽ 400 വരെ ഔൺസ് ഉമിനീർ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നാണ് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നതു് അതുകൊണ്ടും ദഹനത്തിനു ഉമനീരിൻെറ അത്യാവശ്യം എന്നു വെളിവാകുന്നു. ഇതിനാലാണ് ആഹാരസാധനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നുപറയുന്നതു് "ആമാശയത്തിൽ പല്ലുകളില്ല" എന്നൊരു പഴഞ്ചൊല്ലു ഇംഗ്ലീഷിലുണ്ടു്. ഇതിൻെറയും താല്പൎയ്യം നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നാണ്. കുഴക്കട്ടപ്രായത്തിൽ ഉരുളകൾ ഉരുട്ടി വായിലിട്ടു കണ്ണുമടച്ചു മിഴുങ്ങുന്ന പരിഷ്കാരികൾ ഇക്കാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവച്ചാൽ ഇത്രവളരെ രോഗങ്ങൾ പിടിക്കുടാതെ കഴിക്കാമായിരുന്നു. വേണ്ടപോലെ ച

൧൨൬. ചീനിക്കിഴങ്ങുമെന്നല്ല ശീമച്ചേമ്പിന്റെ വിത്തുകൾ
ശീമക്കന്ദവുമീവണ്ണം ചേർത്താലും നല്ലഭക്ഷ്യമാം.

൧൨൭. തുവരപ്പയറുമ്മിളിചേർത്തുവേവി-
ച്ചൊരു നാരങ്ങയിലുള്ള നീർ കലത്തി;
വിരവോടു വിളഞ്ഞ തേങ്ങ പാരം
ചിരകിച്ചേർത്തൊരു കൂട്ടുവാൻ മനോജ്ഞം.

൧൨൮. ചെഞ്ചീര ചക്കക്കുരുവോടുകൂടി
ച്ചേർത്തല്പവെള്ളത്തൊടടുപ്പിലേററി
തിളയ്ക്കവേ മാങ്ങകൾ പൂളിയിട്ടു
തീരജ്ജലം വററുവതിന്നുമുൻപേ,

൧൨൯. താഴത്തു വാങ്ങിട്ടു ചതച്ച തേങ്ങാ-
പ്പുരിപ്പു വേണ്ടുംപടി ചേർത്തിളക്കി;
അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ യൊഴിക്കിയെന്നാ-
ലക്കൂട്ടുവാൻ കൂട്ടുവതിന്നു നന്നാം

(യുഗ്മം)

൧൩൦. പെരിയതുവരയിങ്കൽ കട്ടിയായ് വെട്ടിയേത്ത-
പ്പഴമുറികൾ കലത്തീട്ടാവിമേൽ വേവുമേററി
ഒരുവിധമതു ചൂടററീടുകിൽ ക്കേടകന്നി-
ടിന പുതുകറി തേങ്ങാചേർത്തുടൻ തീർത്തിടക്കാം.

൧൩൧. നറും വെള്ളരിക്കാകൾ കൊച്ചായരിഞ്ഞി-
ട്ടൊരല്പം ജലത്തിങ്കൽ വററിച്ചശേഷം,
കറെത്തേങ്ങാചായ് ച്ചിട്ടുഴന്നാശുനന്നായ്
വറുത്തിട്ടലത്തീടിലേററം വിശേഷം

൧൩൨. ചേന, നൽ പടവലങ്ങ, വെണ്മ തൻ-
കാ, യിളം വഴതിനങ്ങ യിവിധം
ഏത്തവാഴയുടെ മൂത്തതായകായ്
ചേർത്തുമീവകയോരോന്നൊടുത്തുമേ,

---

126. ചീനിക്കിഴങ്ങ് - കപ്പച്ചീനിയുടെകിഴങ്ങ്

127. മനോജ്ഞം- മനസ്സിനിണങ്ങിയതു. [സ്വാദുകം]

128. മാങ്ങകൾ വലിയപുളിയുള്ളതുനന്നല്ല. പഴുക്കാൻതുടങ്ങുന്ന നല്ലമാങ്ങഉത്തമം.

132---133. പറഞ്ഞിട്ടുള്ളസാധനങ്ങൾ ഓരോന്നുപ്രത്യേകമായോ ഒന്നിലധികം എണ്ണങ്ങൾ കലത്തിയോ മെഴുക്കുപെരട്ടി, ഉണ്ടാക്കുന്നതുനല്ല താണ്.

൧൩൩. കൊച്ചുകൊച്ചു കഷണങ്ങളായ് മുറി-
ച്ചൊട്ടു വാട്ടിയതു തേങ്ങയെണ്ണയിൽ
ഇട്ടലത്തുകിലതിന്നു തുല്യമായ്
നല്ലതായ കറിയില്ല നിശ്ചയം.

(യുഗ്മം)

൧൩൪. അഴകിൽ ഞെരുടി യോജിപ്പിക്കണം രണ്ടുപൂവൻ-
പഴമൊരു ചെറുനാരങ്ങയ്ക്കുഴം നീരിലായി
ഉടനടിയൊരു തേങ്ങയ്ക്കുള്ളപാൽ ചേർത്തിളക്കീ-
ടണമിതു പുതുതാകും പായസം രമ്യമേറ്റം.

൧൩൫. പൂവൻപഴങ്ങൾ കിടയാതെയിരിക്കിൽ ഞാലി-
പ്പൂവൻ, നറും കദളിയെന്നിതിലൊന്നെടുക്കാം;
ഏവം രചിപ്പതിനു മറ്റതിലുള്ള ഹൃദ്യ-
ഭാവം മുഴുക്കെയുളവാകുകയില്ലതന്നെ.

൧൩൬. വിശപ്പുവന്നിടും, മൊഴിവാമരോചകം,
വിശുദ്ധമാം കുടൽ, ഉൽപുഷ്ടമാസ്യവും,
വിശേഷമാം പ്രഥമനിതുണ്ടുനോക്കിയാൽ
വശപ്പെടാ നരർ മധുരാശനങ്ങളിൽ.

൧൩൭. ലവണം മുളകെന്നിവറ്റതൻ-
ലവവും തൊട്ടു തെറിച്ചിടാതെയും
നവമായ് ബഹു തേങ്ങ കൂട്ടിയും
റവയായ് തീർക്കണമുപ്പുമാവതും

൧൩൮. തൊലിവാൻ പുഴുങ്ങിയൊരു ചക്ക-
ക്കുരുവിൻ വെൺപൊടികൊണ്ടുമീവിധത്തിൽ
രസമേറ്റമണയ്ക്കുമുപ്പുമാവി-
ങ്ങുളവാക്കാമതുമൊട്ടുവേണ്ടുകില്ല.

൧൩൯. ചേനവിത്തുകളുമാവിധമേത്ത-
ക്കാകളും വലിയതായി നുറുക്കി,
തെല്ലു നല്ലമുളകപ്പുകൾ ചേർത്തി-
ട്ടുള്ള കൂട്ടുകറിയേറെവിശേഷം.

134—136. ഒരു ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ രണ്ടുപൂവൻപഴം ഞെരുടി യോജിപ്പിച്ചു ഒരു ചെറിയ നാളികേരത്തിന്റെ പാൽ ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്രഥമൻ അതിവിശേഷമാണ്. മലശോധനയും വിശപ്പുമില്ലാത്തവർക്കു ഇതു അത്യന്തം ഫലപ്രദമായ ഒരാഹാരസാധനമാണ്.

൧൪൦. നല്ലതാംപലഹാരങ്ങൾ നിൎമ്മിക്കാൻ വഴിയോതിടാം
ഉണക്കൽനെല്ലിന്നരിതാ നല്പമൊന്നു പൊടിച്ചതിൽ

൧൪൧. സ്വല്പംശുദ്ധജലം കൂട്ടിക്കലൎത്തീട്ടു കുഴയ്ക്കണം;
ഉരുട്ടിയല്ലവേതെല്ല നീട്ടിവച്ചിട്ടതിന്നുമേൽ

൧൪൨. വെള്ളം കുറെത്തളിച്ചിട്ടു പിന്നെച്ചട്ടിയിൽ വച്ചതു്
അടുപ്പിൻമുകളിൽചേൎത്തു ശരിയായ് കനൽകൂട്ടണം

൧൪൩. ഒരുനാഴികനേരത്തേക്കീവിധം പാകമേകിയാൽ
മറിച്ചുവെച്ചുവേവിക്കാ മൊരുനാഴികയങ്ങനെ.

൧൪൪. എന്നാൽ വേണ്ടവിധം വേകും, പഴവും ചേൎത്തുതിന്നുവാൻ
ലഘുവായ് സ്വാദുചേൎന്നുള്ള നല്ലഭക്ഷണമായ്‌വരും.

൧൪൫. മേൽപ്രകാരം കുഴച്ചിട്ടു് തേങ്ങാ ചിരകിയിട്ടുടൻ
ഇലതന്നിൽ പരത്തീട്ടു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെച്ചതും

൧൪൬. വേവിച്ചു വച്ചുവെന്നാലും ഭക്ഷണത്തിന്നുനല്ലതാം
കുഴക്കട്ടകളും കൊള്ളാം പുട്ടും നല്ലതുതന്നെയാം.

൧൪൭. നല്ലപോലെയരച്ചിട്ടു വേവിച്ചാൽ ഗുരുവായിടും
ദോശഇഡ്ഡലിയിത്യാദി യതിനാൽ ഗുരുവൎഗ്ഗമാം.

---

143. ഒരുനാഴികയെന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഒരുമാതിരി കട്ടിയിൽ പരത്തിയിരിക്കുന്നതിനാണു്. പരത്തിയിരിക്കുന്നതിന്റെ ഘനംഅനുസരിച്ചു സമയവും ഭേദപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളണം.

146. കുഴക്കട്ടയ്ക്കു അരിരണ്ടുമൂന്നായി നുറുങ്ങുകയല്ലാതെ അധികം പൊടിയരുതു്. ആവിയിൽ വേവിക്കുകയുംവേണം. പുട്ടിനുള്ള അരിപ്പൊടി വറുത്തുകൂടാ. വെയിലത്തുവച്ചു ഉണക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ല. തേങ്ങാധാരാളം വയ്ക്കുന്നതുനല്ലതാണു്

147. ദോശയ്ക്കും ഇഡ്ഡലിയ്ക്കും അരി അധികം അരഞ്ഞുപോകുതു കൂടാതെ മാവു പുളിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഉഴുന്നിന്റെ തൊലിയും നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു.

ഇതിനേക്കാൾ നല്ല പലഹാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി പറയാം. നാഴി ഉണക്കലരിയിൽ ഉരിയ തൊലി കളയാത്ത ഉഴുന്നു ചേൎത്തു ഒരു മാതിരി അരച്ചിട്ടു ദോശയുണ്ടാക്കുന്നതിനു ചേൎന്നിടത്തോളം വെള്ളം ചേൎത്തു കലക്കുക. അതിൽ ഒരു കൊട്ടത്തേങ്ങാ ചെറിയ കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു ചേൎത്തു നല്ലവണ്ണം കലൎത്തുക. ഏകദേശം ഒരു ചാൺ നീളത്തിൽ കീറിയ വാഴയിലകൾ വാട്ടിയെടുത്തു കീറിയ ഭാഗത്തിൽ നിന്നു മറുഭാഗത്തേക്കു ചുരുട്ടി കുഴലിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഓരോന്നും ഒരററം വള്ളികൊണ്ടു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ തീൎത്ത കുഴലിൽ മേൽപ്രകാരം തീൎത്ത അരിമാവു കോരിയൊഴിച്ചു മുക്കാലി

൧൪൮. വത്സൻ തിരള്ളിയും പിന്നെ നെയ്യപ്പംവടയുംതഥാ
മുറുക്കം, ബോളിയും, ലാഡു, ഹൽവാ, സുഖിയനാദ്യവും

൧൪൯. ഗുരുത്വം വളരെക്കൂട്ടും വകയാണെന്നതോക്കണം
നിഷ്ഠയോടവയെത്തീരെ വർജ്ജിച്ചീടുകിലുത്തമം.

൧൫൦. അവിലും മലരും കൊള്ളാം മെല്ലുണ്ടയരിയുണ്ടയും;
പൊടിച്ചുള്ളരിയാൽത്തീർക്കു മരിയുണ്ടകൾമദ്ധ്യമം

൧൫൧. ആരോഗ്യവാനുചിതമായിവിടെപ്പറഞ്ഞ-
തെല്ലാം കഴിക്കരുതു രോഗികൾ ഭോഗമോഹാൽ;
നല്ലണ്ടിവർഗ്ഗവുമനർഘഫലങ്ങളും താൻ
കൊണ്ടത്രരോഗികൾ വിശപ്പുകെടുത്തിടേണം

൧൫൨. മിന്നുന്നചെങ്കനികൾതിന്നു, തെളിഞ്ഞൊലിക്കും
പൂഞ്ചോലനീർകരതലങ്ങളിൽ മുക്കിമോന്തി
സൗരഭ്യമാർന്നകുളിർമാരുതപോതമേററു
ജീവിക്കുവോരപഗതാമയരായ് ഭവിക്കും.

ടംനിറയ്ക്കുക. ശേഷമുള്ളഭാഗം ഒന്നുപിരിച്ചു വള്ളികൊണ്ടുദൃഢമായി ബന്ധിക്കുക. എല്ലാം കുഴലുകളിലും ഇതു മാതിരി നിറച്ചു കെട്ടിയിട്ടു ഒരു ഉരുളിയിൽ അടുക്കി ഏകദേശം മുങ്ങാൻമാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു വേറൊരു ചേരുന്ന ഉരുളികൊണ്ടടച്ചു അടുപ്പത്തു വച്ചുവെള്ളം വററുമ്പോൾ വാങ്ങിയെടുക്കുക. ആറുമ്പോൾ ഇതു തിന്നാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ഞവരയുടെഅരി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആവിയിൽവേവിക്കുന്നതുംപ്രത്യേകംപ്രശംസനീയമാണു്. നെല്ലരിയിൽ എല്ലാററിലും വച്ചു സ്വാദുംഗുണവുംകൂടുതലുള്ളതു ഞവരനെല്ലിന്റെഅരിക്കാണു്.

150. അവിലും മലരും മററും മദ്ധ്യമമാണു്. അധികം പൊടിയാത്ത അരികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയാൽ അരിയുണ്ട അത്ര ചീത്തയല്ല. പൊടിച്ച അരി കൊണ്ടാണെങ്കിൽ വർജ്ജിക്കണം.

151. ഭോഗമോഹാൽ-സുഖത്തിനുള്ള ആഗ്രഹംകൊണ്ടു്. അനർഘഫലങ്ങൾ-വില തീരാത്ത (നല്ല) പഴങ്ങൾ. കൂട്ടാനും പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കേണ്ട സമ്പ്രദായങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗമുള്ളയാളുകൾ ഇതൊന്നും കഴിക്കരുതു്. അവർ പഴങ്ങളും അണ്ടി വർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രമെ കഴിക്കാവൂ.

152. മാരുത പോതം-കുട്ടിക്കാററു; മന്ദമാരുതൻ. അപഗതാമയർ-രോഗമൊഴിഞ്ഞവർ. പഴങ്ങൾ പറിച്ചു തിന്നു, പച്ചവെള്ളവും കുടിച്ചു, മന്ദമാരുതനും ഏററു ജീവിക്കുന്നവർക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകും.

യാതൊരു പരാശ്രയവുമില്ലാതെ ഫലമൂലാദികളും ഭക്ഷിച്ചു ശുദ്ധജലവും പാനം ചെയ്തു ശുദ്ധവായുവും ഏററു (വനങ്ങളിൽ) സ്വതന്ത്ര ജീവിതം നയിക്കുന്നതു് പരമാനന്ദാനുഭൂതിക്കു നിദാനമാണെന്നു ഈ പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൪.

൧. നിദാനാഖ്യംമഹാധ്യായം പ്രത്യേകം മുഖ്യമാകയാൽ
രോഗമൂലം ഗ്രഹിക്കാനായ് സശ്രദ്ധമിതുനോക്കണം.

൨. രോഗത്തിൻമൂലമായിട്ടു ദുർമ്മേദസ്സൊന്നുമാത്രമേ
കാണുന്നുള്ളൂശരീരത്തിൽ തൽസ്വഭാവംപറഞ്ഞിടാം

൩. ഭക്ഷണംശരിയായിട്ടു ദഹിക്കാഞ്ഞാൽവരുന്നിട്ടം
സാധനംതന്നെദുർമ്മേദോരാശിയായ് ചമയുന്നതും

൪. ദഹനേന്ദ്രിയജാലംതാൻ ദുർമ്മേദസ്സിൻ ഗണത്തിനെ
പ്രസവിക്കുന്നതെന്നുള്ള വാസ്തവം വിസ്മരിക്കൊലാ.

൫. പിറപ്പിലേകിട്ടിയതായ് ദുർമ്മേദോരാശികാണുമേ
പിതാക്കളിൽതന്നെനിന്നാ ണതുകിട്ടുന്നതോക്കണം.

ആരോഗ്യ സമ്പാദകമായ ആഹാര രീതി വിശദീകരിച്ച ശേഷം രോഗനിദാനത്തെപ്പററി വിസ്തരിക്കുന്നു. രോഗത്തിനു കാരണമെന്താണെന്നറിഞ്ഞാൽ അതു കൂടാതെ ജീവിക്കുന്നതിനു സൌകര്യമുള്ളതുകൊണ്ടു അതിനേപ്പററി പറയുന്ന ഈ അദ്ധ്യായം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു പഠിക്കേണ്ടതാണു്.

1. നിദാനാഖ്യം-നിദാനം എന്നു പേരുള്ള നിദാനം- രോഗങ്ങളുടെ ആദികാരണം.

2. പ്രകൃതി ചികിത്സാ പ്രമാണ പ്രകാരം രോഗ കാരണമായി ഒററ ഒരു സാധനമേഉള്ളു. അതായതു്. Foreign matter എന്നു ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയുന്നതും അന്യ പദാർത്ഥം എന്നും ദുർമ്മേദസ്സു എന്നും മററും മലയാളത്തിൽ തർജ്ജമചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ സാധനം; അനാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്നുപറയുന്നതാണു് കുറേക്കൂടി നല്ലതെന്നു തോന്നുന്നു.

3-4. അനാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്താണെന്നു പറയുന്നു; ആഹാര സാധനം വേണ്ടതുപോലെ ദഹിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു അഴുകിയവും അഴുകിയവുമായ പദാർത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതു ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികളും മററും ബലഹീനമായ മാനമായിത്തീരുകയും ശരീരം വീർത്തു വരികയും മററും ചെയ്യുന്നു. ഇതു തന്നെയാണു് രോഗത്തിനു കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സു്.

ദഹനേന്ദ്രിയജാലം-ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ മുതലായവ. ദഹനക്കുറവുകൊണ്ടാണു് അനാവശ്യ വസ്തു ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതിനാൽ അവയുടെ പിതാക്കളുടെ സ്ഥാനം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തന്നെ.

5. ദുർമ്മേദോരാശി-അനാവശ്യ വസ്തുവിന്റെ കൂട്ടം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ ശിശുക്കളി

൬. പൂൎണ്ണാരോഗ്യംവിളങ്ങുന്ന ദമ്പതീപ്രജമൊക്കെയും
രോഗമേശാത്തസന്താനം കൊണ്ടുസന്തോഷമാൎന്നിടും,

൭. വിത്തിൻഗുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻനിലനിൎണ്ണയം,
ദമ്പതീദേഹമേന്തുന്ന രോഗംസുതരിൽവന്നിടും.

൮. ദമ്പതീദേഹസത്തല്ലൊ സന്താനോല്പാദനത്തിനും
വിത്തായ്‌വരുന്നതീത്തത്വ മോൎത്താലിതുസുബോധ്യമാം.

൯. ദുൎമ്മേദോരാശി തിങ്ങുന്ന ദമ്പതീവൎഗ്ഗമൊക്കെയും
അപ്രകാരമിരിക്കുന്ന പുത്രരെ സ്സംഭരിച്ചിടും.

൧൦. ദുൎമ്മേദസ്സു നിറഞ്ഞുള്ള കുട്ടികൾക്കുവരുന്നതാം
കരപ്പൻ വൎഗ്ഗമെല്ലാമീ മട്ടിലാണെന്നു നിൎണ്ണയം.

൧൧. ബാല്യകാലത്തുകാണുന്ന രോഗമെല്ലാം ഗുണപ്രദം
വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂൎണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചിടും.

൧൨. രോഗജാലങ്ങൾ ദുൎമ്മേദോരാശിയെ തള്ളിവീഴ്ത്തുവാൻ
ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമംതന്നെ സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ:

ൽ കാണുന്നമേദസ്സ് മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും ജന്മനാ കിട്ടിയതാകുന്നു. കായികമായ ആകൃതിയും മാനസികമായ പ്രകൃതിയും മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നു എങ്ങിനെ കുട്ടികൾക്കു കിട്ടുന്നുവോ അതുപോലെ അപരവസ്തുവും അവരിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നു എന്നു സാരം.

6---9. ദമ്പതീപ്രജം-ഭാൎയ്യാഭൎത്താക്കന്മാരുടെക്കൂട്ടം മാതാപിതാക്കന്മാർ എന്നു ഭാവം. ആരോഗ്യമുള്ള അമ്മയച്ഛന്മാൎക്കാരോഗ്യമുള്ളകുട്ടികളുണ്ടാകും. അവർ രോഗികളാണെങ്കിൽ കുട്ടികളും രോഗികളായിരിക്കും.

10. ഈ മട്ടിൽ-മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ദുൎമ്മേദസ്സു പകൎന്നിട്ടു എന്നു സാരം.

11. ശൈശവത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെല്ലാം ശുഭലക്ഷണങ്ങളാണ്. അന്നു ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ രോഗം മാറുകയും അതിനു കാരണമായ അനാവശ്യവസ്തു ഇല്ലാതെയാകയും ചെയ്യും. അക്കാലത്തു ചൈതന്യം വൎദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ രോഗ നിദാനമായ മേദസ്സിനെ നിൎമ്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിനു സൌകൎയ്യം കൂടുന്നു.

12. രോഗമെന്നാൽ എന്താണെന്നു പറയുന്നു,—ദേഹത്തിനു ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുവാണു മേദസ്സെന്നു മുൻപറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതു് ഉള്ളിലിരിക്കുന്നതു് ശരീരത്തിനു വലിയ വിരോധമാണ്. അതുകൊണ്ടു അതിനെ പുറത്തു കളയാൻ അവസരം നോക്കികൊണ്ടു തന്നെയായിരിക്കും ശരീരത്തിൻെറ ഇരിപ്പ്. ഇതിനു ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണം പറയാം. കാലിൽ ഒരു മുള്ളുകൊണ്ടു തറച്ച് അകത്തി

൨൰൩. ബാല്യകാലത്തിലുണ്ടാകും മണ്ണനും കരയും തഥാ
നിലംകാരിച്ചുമകളും വന്നീടുന്നിവിധം ദൃഢം.

൨൰൪. ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തു ദുർമ്മേദസ്സുനിറഞ്ഞുവോ
രോഗം ക്രുടുതലാഭാഗത്തുണ്ടാമെന്നതു നിശ്ചയം.

൨൰൫. മസൂരിമുതലായുള്ള കുരുവൾക്കും മുളയ്ക്കുവേ
സ്പഷ്ടമായ് വരുമീത്തത്വം ദൃഷ്ടാന്തം കണ്ടുകൊള്ളുക.

൨൰൬. നിലത്തിൽ ചില ഭാഗത്ത് വിളവിൻ പുഷ്ടികാണ്മതു
വളക്കൂടുതൽ കൊണ്ടെന്നു വളരെ ബോധ്യമല്ലയോ?

൨൰൭. അമ്മാതിരി ശരീരത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ സഞ്ചയം
രോഗം വൎദ്ധിച്ചുകാണുന്ന ഭാഗത്തുണ്ടെന്നമൂഹ്യമാം.

൨൰൮. ദുർമ്മേദസ്സഞ്ചയം തന്നെ രോഗബീജം വളൎത്തുവാൻ
വളമെന്നുള്ളതത്വത്തെ സ്സന്തതം ചിന്തചെയ്യണം.

രുപ്പായി എന്നിരിക്കട്ടെ. ക്രമേണ ആ ഭാഗം സ്വയമേവ പഴുത്തു മുള്ളു പഴുപ്പിൽ കൂടി വെളിയിൽ പോകുന്നു. മുള്ളു ദേഹത്തിനു ഒരു അനാവശ്യ വസ്തുവാണ്. അതിനെ തള്ളുന്നതിലുള്ള പരിശ്രമത്തിലാണ് പഴുപ്പും വേദനയും മററും ഉണ്ടായതു്. അങ്ങിനെ മുള്ളുകള്ളയംനായി പഴുപ്പോ മറേറാ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ദേഹത്തിനു ഓജസ്സു കുറവാണെന്നാണ് ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നതു്.

14—17. അനാവശ്യ വസ്തു ദേഹത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുമെങ്കിലും ചിലയിടത്തു കൂടുതലായും മററു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ കുറവായും കാണുന്നുണ്ടു്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളവശം ചരിഞ്ഞുകിടക്കാൻ കൂടുതൽ സുഖം തോന്നും. ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നവശത്തേക്കു മറുഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും മേദസ്സു അടിഞ്ഞു വരികയും ചെയ്യും നിലത്തിൽ വളം കൂടുതലുള്ളിടത്തു വിളവു കൂടുതൽ കാണുന്നതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സു കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദീനങ്ങളും കൂടുതലായിക്കാണും. മസൂരി മുതലായ കുരുക്കൾ വരുമ്പോഴും ഇതു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതാണ്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളിടത്തു അവ എണ്ണത്തിലും വണ്ണത്തിലും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതു എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു സത്യമാണ്. എൻെറ ശരീരത്തിൽ ഇടത്തു വശത്താണ് മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളതെന്നു മുഖ വികൃതി വിജ്ഞാനീയം കൊണ്ടു മുമ്പു തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. മസൂരി വന്നപ്പോൾ പുറത്തും ഇടത്തു വശത്തുമാണ് വളരെ വലിയ കുരുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നതു്. രോഗം കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദുർമ്മേദസ്സുകൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കുന്നതിൽ തെററില്ല.

18—21; ശരീരമാകുന്ന നിലത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സാകുന്ന വളമുണ്ടെങ്കിലെ രോഗബീജമാകുന്ന വിത്തു വളരുകയുള്ളൂ. വളമില്ലെങ്കിൽ വിത്തു വളരാതിരിക്കുന്നതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സില്ലെങ്കി

൧൯. വ്യാധിബീജങ്ങൾദേഹത്തിൽ പ്രാപിച്ചാലും വളൎന്നുവാൻ
ദുൎമ്മേദോരാശിയുണ്ടെന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായ് വരൂ.

൨൦. പകൎച്ചവ്യാധിബീജങ്ങൾ കയറാൻ തുല്യമായ് തുലോം
സൌകൎയ്യമേൽക്കിലും മൎത്ത്യർ സമമായ് രോഗമാൎന്നിടാ.

൨൧. കാരണംസമമായിട്ടും കാൎയ്യംമാറിവരുന്നതു
ദുൎമ്മേദസ്ഥിതിഭേദത്താൽ മാത്രമാണെന്നുമോൎക്കണം.

൨൨. പിതാക്കളുടെ ദേഹത്തിൽ മേദസ്സുള്ളിടമൊക്കെയും
അപത്യാംഗത്തിലും മേദസ്സുണ്ടായ് വരുമസംശയം.

൨൩. ദുൎമ്മേദസ്സിന്റെ വൈപുല്യം തീവ്രരോഗവുമങ്ങിനെ
പ്രജാനാശവുമെന്നല്ല ശിശുമൃത്യുവുമേകിടും.

൨൪. ഈവിധംനഷ്ടമായ് പോകും പ്രജാശിശുഗണത്തിനെ
ഗണനംചെയ്യുകിൽ കാണാം വലുതായൊരു സംഖ്യയെ.

൨൫. ഒന്നിനൊന്നു കുറഞ്ഞീടും മൎത്ത്യാരോഗ്യമതാണിതു
പ്രജാശിശുവിനാശത്തെ യുളവാക്കുന്നതെപ്പൊഴും,

൨൬. ദീൎഘായുൎഭാഗ്യമാൎന്നുള്ള മൎത്ത്യന്മാരെത്രദുൎല്ലഭം
പൂൎണ്ണായുസ്സിന്റെ കഥയെ ശ്ശാസ്ത്രത്തിൽത്തന്നെകാണണം.

ൽ രോഗബീജം പിടിപെട്ടാലും ദീനമുണ്ടാകയില്ല. മസൂരി വിഷൂചിക മുതലായ പകൎച്ചവ്യാധികൾ ഉള്ള വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരിൽ ചിലൎക്ക ദീനം വരികയും ചിലൎക്ക വരാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു ഇതിനു ഉത്തമ ലക്ഷ്യമാണ്.

22. പിതാക്കൾ-മാതാപിതാക്കന്മാർ, അപത്യം-കുട്ടി.

23. വൈപുല്യം-ആധിക്യം. തീവ്രരോഗം-കഠിനരോഗം, പ്രജാനാശം-ഗൎഭം അലസിയോ മറ്റോ പ്രജയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം. ശിശുമൃത്യു-കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള മരണം.

24. പ്രജാ ശിശുഗണം-പിള്ളകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും കൂട്ടം; ഗണനം ചെയ്ക-കണക്കുകൂട്ടുക.

25. മനുഷ്യജാതിയുടെ ആരോഗ്യം കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ് ബാല്യമരണം വൎദ്ധിച്ചു വരുന്നതു്.

26. ദീൎഘായുൎഭാഗ്യം-വളരെ നാൾ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്ന ഭാഗ്യം. പൂൎണ്ണായുസ്സായ 120 കൊല്ലം എന്ന സംഗതി ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നല്ലാതെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാതെയിരിക്കുന്നു എന്നു സാരം. സുപ്രസിദ്ധ കായികാഭ്യാസിയായ സാൻഡോ 57 വയസ്സുവരെ മാത്രമെ ജീവിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നെ മററുള്ളവരുടെ കഥ പറയണമോ?

൨൭. ഉറപ്പില്ലാത്തടിസ്ഥാനം ചേരുംകെട്ടിടമൊക്കവേ
പെട്ടെന്നുകേടുവന്നിട്ടു ചാഞ്ഞുവീണുതകൎന്നുപോം.

൨൮. രോഗബാധിതരായിട്ടു ജീവിതത്തിന്നൊരുമ്പെടും
മനുജന്മാരുമീവണ്ണം വേഗത്തിലടിപെട്ടിടും.

൨൯. ദുൎമ്മേദസ്സോടെയുണ്ടാകും ബാലദേഹത്തിനാകവേ
വളൎച്ചമെച്ചമായ് കിട്ടാൻ വളരെപ്പണിതന്നെയാം.

൩൦. വാമനന്മാരിതുവിധം വൎദ്ധിക്കുന്നുദിനംപ്രതി
സംഖ്യയാലിവർ താനിപ്പോൾ പ്രഥമസ്ഥാനയോഗ്യരാം

൩൧. ദിനചൎയ്യാദിസാമ്യത്താൽ തനുസ്ഥിതിസമാനമായ്
ജനസംഘങ്ങൾ തിങ്ങുന്ന നഗരങ്ങളിലിങ്ങനെ

൩൨. കൂടക്കൂടെപ്രവേശിക്കും മഹാമാരിപ്പിശാചികൾ
തിന്നൊടുക്കും ജനത്തിന്റെ സംഖ്യയോൎത്താൽഭയങ്കരം.

൩൩. ദുൎമ്മേദസ്ഥിതിസാമ്യംതാനൊരേ കാലത്തനേകരാം
ജനങ്ങൾക്കൊരേരോഗം കൊടുത്തീടുന്നതോൎക്കണം.

൩൪. മൎത്ത്യദേഹം പലമട്ടിൽ തീൎത്തുള്ളിന്ദ്രിയസഞ്ചയം
ചേൎത്തുസൂക്ഷിച്ചിടുംസഞ്ചി പോൎത്തമാണെന്നുചൊല്ലിടാം.

27—28. അടിയുറപ്പില്ലാത്ത കെട്ടിടം പോലെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം വേഗം തകൎന്നുപോകും.

29. ദുൎമ്മേദസ്സോടെ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു ദേഹശക്തിയും മനശ്ശക്തിയും വ്യവസായോത്സാഹവും കാണുക ചുരുക്കമാണ്.

30. വാമനന്മാർ-നീളം കുറഞ്ഞവർ, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ട വളൎച്ച ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ; അന്യപദാൎത്ഥം ദേഹമനസ്സുകളുടെ വളൎച്ച തടയുന്നുണ്ടു്; ഇങ്ങിനെയുള്ളവരാണ് ഇപ്പോൾ അധികമുള്ളതു്.

31--33. ഊണു, കിടപ്പ്, ഇരുപ്പ്, മുതലായ പ്രവൃത്തികളിലുള്ള സാദൃശ്യംകൊണ്ടു ദുൎമ്മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിക്കും സാമ്യം ഉള്ളയാളുകൾ തിങ്ങിപ്പാൎക്കുന്ന പട്ടണങ്ങളിൽ മസൂരി പ്ലേഗ്, മുതലായ മഹാമാരികൾ കടന്നുകൂടിയാൽ പെട്ടെന്നു വ്യാപിച്ചു വളരെ പേരെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. കാരണം അന്യപദാൎത്ഥം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിലുള്ള സദൃശ്യമാണ്.

34--37. മനുഷ്യശരീരമെന്നതു് ആമാശയം മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ യോഗമാണ്. ഇതിന്റെ ഘടനാരീതിയെക്കുറിച്ചും മറ്റും വിചാരിക്കുംതോറും നമുക്കു ആശ്ചൎയ്യം വൎദ്ധിച്ചുവരും.

൩൫. ആമാശയം,ഹൃദം,രക്തകോശവും,ശ്വാസകോശവും,
പക്വാശയം,യകൃത്തും,നൽപ്ലീഹയും,മൂത്രകോശവും,

൩൬. മൂത്രാശയം തഥാപിത്തകോശാശയകയുഗ്മവും,
ഗർഭാശയവുമീവണ്ണം പലതുണ്ടതിചിത്രമായ്

൩൭. ചിത്രചിത്രതരംപത്താൽ ഗാത്രഭാഗങ്ങളൊക്കയും
അത്രസർവ്വംപറഞ്ഞെന്നാൽ വിസ്താരമധികംവരും

൩൮. ജോലിവീതിച്ചെടുത്തിട്ട ദേഹാംഗങ്ങളശേഷവും
സ്വന്തംജോലികൾ മാത്രംതാൻ കൃത്യമായ്തീർപ്പുനിത്യവും

൩൯. സർവ്വഭാഗത്തിനുംവേണ്ടും ഭക്ഷണംനൽകിടുംപണി
ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്നസർവ്വദാ

൪൦. ദഹനേന്ദ്രിയജോലിക്കു വിഘ്നവീഴ്ചകളേൽക്കുകിൽ
മററുള്ളവയവങ്ങൾക്കു കിട്ടാവേണ്ടുന്നഭക്ഷണം.

൪൧. ഭക്ഷണംവേണ്ടപോൽകിട്ടാൻ വഴിയില്ലാതെയാകുകിൽ
ക്ഷീണിച്ചവമുടക്കീടും സ്വന്തജോലികളാകവെ

൪൨. ദഹനേന്ദ്രിയദോഷത്താലീവിധംസർവ്വരോഗവും
ദേഹത്തിൽകേറിയാഹന്ത വളരുംദ്രോഹമേററിടും

൪൩. യോജിച്ചജോലിചെയ്യുന്നാലുളവാകുംഗുണങ്ങളും
യോജിപ്പില്ലാതെചെയ്താലെന്നാൽ ചേരുന്നദോഷവും

൪൪. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമകാര്യത്തെ നന്നായ്‌വീക്ഷിച്ചവെങ്കിലൊ
കണ്ടുബോധ്യംജനിച്ചീടുംവേണ്ടപോലെ സയുക്തികം.

---

38. ഓരോ അവയവത്തിനു പ്രകൃതി നിശ്ചയിട്ടുള്ള ജോലികൾ അവശരിയായി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മറെറാരവയവത്തിൻെറ ജോലി ചെയ്കയും ഇല്ല.

39--42. ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണം അയച്ചു കൊടുക്കുന്ന ജോലി ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്. അതിൻെറ ജോലിക്കു വീഴ്ച വന്നാൽ മററുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കിട്ടാതെയാവുകയും അങ്ങിനെ അവകളുടെ ജോലി മുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

അവയവങ്ങളുടെ ജോലി മുടങ്ങുമ്പോൾ പല രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സർവ്വാവയവങ്ങളേയും പോഷിപ്പിക്കേണ്ട ചുമതലയുള്ള ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണെന്നറിക.

43--44. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമം-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം യോജിപ്പിൻെറ ഗുണങ്ങളും യോജിപ്പില്ലായ്മയുടെ ദോഷങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നോക്കിയാൽ അറിയാം.

൪൫. ദേഹാവയവമൊന്നേവം ദോഷപ്പെട്ടാലതിദ്രുതം
ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തും രോഗമുണ്ടാമസംശയം.

൪൬. രോഗജാലനിദാനത്തെ സൂക്ഷ്മമായ് ചർച്ചചെയ്യുകിൽ
ആദികാരണമായ്ക്കാണാം ദുർമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചയെ

൪൭. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ഗുരുദ്രവ്യചയത്തിനാൽ
ക്ലേശിപ്പിച്ചാൽജനിച്ചീടും ദുർമ്മേദോരാശിനിശ്ചയം.

൪൮. ആദ്യംഗുദസമീപത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സുവളർന്നിടും
അവിടെസ്ഥലമില്ലാതെ വരുന്നേരം പരന്നീടും

൪൯. മേല്പോട്ടുപോകുമാമേദോരാശിശീർഷംഗമിക്കുമേ
കീഴ്പോട്ടുപോവതോ പാദത്തിങ്കൽചെന്നുതറഞ്ഞിടും.

൫൦. പോകുംവഴിക്കു മുട്ടുന്ന ദേഹേന്ദ്രിയ ഗണത്തിനെ
ചുററിപ്പററി വളർന്നിട്ടു കേടു ചേർത്തീടുമോർക്കണം.

൫൧. ഏതു പാർശ്വം ചരിഞ്ഞിട്ടു നിദ്രചെയ്യുന്നിതാവശം
ആദ്യം തന്നെ ഭവിക്കുന്നു ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായ്.

---

45. ഏതെങ്കിലും അവയവത്തിനു രോഗമുണ്ടായാൽ അതു ദേഹമാസകലം സംക്രമിക്കുമെന്നു സാരം.

46. സൂക്ഷ്മമായി വിചാരണ ചെയ്യുന്നപക്ഷം എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയാണെന്നു കാണാം.

47. ഗുരുദ്രവ്യചയം-ഗുരുവായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂട്ടം. വേണ്ടതിലധികം ഗുരുപദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ കഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ ക്രമേണ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

49. ശീർഷം-തല. അനാവശ്യപദാർത്ഥം ഗുദസമീപത്തിൽനിന്നു പുറംവഴി മേല്പോട്ടു വ്യാപിച്ചു തലവരെ ചെല്ലുന്നു. (പിന്നീടു അതുമുൻവശംവഴികീഴ്പോട്ടുംഇറങ്ങും) കീഴ്പ്പോട്ടുപോകുന്ന അനാവശ്യപദാർത്ഥം കാലിന്റെ പിന്നിൽക്കൂടി പാദംവരെ എത്തിയിട്ടു ഉള്ളംകാൽ നിറഞ്ഞു മുൻവശം വഴി മേല്പോട്ടും വരും.

50. ഇങ്ങിനെ പരക്കുന്ന അനാവശ്യസാധനം വഴിയ്ക്കുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തള്ളി ഞെരുക്കുന്നു. അപ്പോൾ അവയുടെ ഹ്രസ്വവികാസങ്ങൾക്കു പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. തൽഫലമായി അവയ്ക്കു വേണ്ട വ്യായാമമില്ലാതെ തുരുമ്പിച്ചും മററും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

51. ഏതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവോ ആ വശത്തേക്കു മററു ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും മേദസ്സു സ്രവിക്കുന്നു. അർദ്ധദ്രവപദാർത്ഥമായ മേദസ്സിന്റെ സ്രവണത്തിനു ഭൂമിയുടെ ആകർഷണശക്തി ഇവിടെ സഹായമായിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ആ വശം മാത്രം മേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായിത്തീരുന്നതു്.

൫൨. ആവശം നിറയുംനേരം പോകും മററുള്ളിടങ്ങളിൽ
ആയതിങ്ങനെ ദേഹത്തിലാകപ്പാടെ പരന്നിടും.

൫൩. ദുർമ്മേദസ്സു വളർന്നെന്നാൽ വളരും രോഗസഞ്ചയം
ദുർമ്മേദസ്സിൻ സ്പർശമററ മെയ്യിൽ ദീനങ്ങൾ വന്നിടാ.

൫൪. രോഗൈക്യാദ്ധ്യായമോതുംപോലൈക്യം രോഗത്തിലും തഥാ
നിദാനത്തിങ്കലും കാണാം ചികിത്സയിലുമങ്ങിനെ.

൫൫. ഐക്യം പ്രകൃതിയിൽ കാണാം പലേടത്തിലുമീവിധം
ആവിയും മഞ്ഞുജലവും കരകം മറവുമെന്നപോൽ

൫൬. ഇവയെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ജലത്തിൻ രൂപഭേദമാം.
ഉപാധിഭേദമേകുന്ന രൂപഭേദത്തെയിങ്ങനെ

൫൭. കരിക്കിൻ വെള്ളവുംപിന്നെ കരിമ്പിൻ നീരുമാവിധം
കിമ്പാകരസവും കാട്ടും വ്യത്യാസം പാർത്തുകാണുക.

൫൮. രമ്യമാം ചിത്രശലഭം തൻജന്മം പാർത്തുകാണുകിൽ
രൂപഭേദം ഭവിക്കുന്ന കാര്യം പാരം വെളിപ്പെടും.

൫൯. മേദസ്സുപാധിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം വളർത്തിടും
പാരമ്പര്യം തൊഴിലതും ശരീരസ്ഥിതിഭക്ഷണം

---

52. ആ വശം നിറഞ്ഞിട്ടു പിന്നീടു അവിടെ നിന്നും വ്യാപിക്കാമെന്നു സാരം. മുൻപു് കീഴ്പോട്ടും മേല്പോട്ടും ഉള്ള ഗതിയെപ്പററി പറഞ്ഞുള്ളു. ഇപ്പോൾ വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ഗതിയും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ തരം തിരിച്ചു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും അനാവശ്യപദാത്ഥത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ഇത്ര കണിശമായിട്ടൊന്നുമല്ല. പ്രവൃത്തികൾ ഇരിപ്പു് കിടപ്പു് നടപ്പു് മുതലായവ കൊണ്ടു മേദസ്സു പലതരത്തിൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും കീഴ്പോട്ടും താഴോട്ടും ഏന്തിച്ചും കോണിച്ചുമെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതാണു്.

53—54; ദുർമ്മേദസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ രോഗമുണ്ടാകും. ദുർമ്മേദസ്സില്ലെങ്കിൽ രോഗമുണ്ടാകയില്ല. രോഗത്തിന്റെ കാരണം ഒന്നുമാത്രം. അതായതു് അനാവശ്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രവേശനം. രോഗം ഒന്നേയുള്ളു, അതു് പനി, ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളു അതു അനാവശ്യപദാർത്ഥത്തെ ബഹിഷ്കരിക്കുക.

55—60. കരകം-മെഴുകിപ്പഴം. പ്രകൃതിയിലും ഒരേ വസ്തു പലരൂപം സ്വീകരിക്കുന്നതായി കാണാം. ദ്രവപദാർത്ഥമായ ജലം ചൂടു കൂടുമ്പോൾ ആവിയാകുകയും തണുപ്പു കൂടുമ്പോൾ മഞ്ഞുകട്ടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിധം രൂപഭേദത്തിനു കാരണം ചൂടു തണുപ്പു് മുതലായ ബാഹ്യ ഹേതുക്കളാണു്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ അല്പം പഞ്ചസാരയും കരിമ്പിൻ നീരിൽ ധാരാളം പഞ്ചസാര (മ

൫൦. ഇവയിൽ ചേൎന്ന ഭേദത്താൽ മേദസ്സിൻ സ്ഥിതി മാറിടും;
മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം ജനിച്ചിടും.

൫൧. ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തങ്ങളിൽ സ്വയമേ സദാ
ദൃഢബന്ധങ്ങളാണെന്ന വാസ്തവം വിസ്മരിക്കൊലാ.

൫൨. ഏതുഭാഗത്തു വന്നാലും രോഗം ദേഹത്തെയാകവെ
ബാധിക്കാതെയിരിക്കില്ല സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ.

൫൩. ദുൎമ്മേദസ്സുവളൎന്നീടാൻ കാരണം പലതുണ്ടതിൽ
പ്രധാനമഹിതാഹാരം, മിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം,

൫൪. രാത്രിജാഗരണം, പിന്നെ ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം,
മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കയും;

പ്പുരവും) കിമ്പാകരസത്തിൽ കയ്പുരസം കൊടുക്കുന്ന വിഷവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരമുതലായവയുടെ യോഗം കൊണ്ടു വെള്ളത്തിന്നു ഗുണഭേദം വന്നിരിക്കുന്നു.

ചിത്രശലഭത്തിന്റെ ജീവിതം നോക്കിയാലും പലമാററങ്ങൾ കാണാം. ആദ്യം മുട്ട പിന്നീട് ചെറിയ പുഴ വലിയ പുഴ ഇങ്ങനെ പല രൂപഭേദങ്ങൾ വരുമെങ്കിലും അതിന്റെ ചിത്രശലഭത്വത്തിന്നു മാററം വരുന്നില്ല. അതുപോലെ മേദസ്സും ഉപാധിഭേദം കൊണ്ടു പല രോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു. മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിഭേദത്തിനു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടു്. ഒന്നു അഛനമ്മമാരുടെ ശരീരത്തിലെ മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയുടെ രീതിയാണു്. മറെറാന്നു തൊഴിലാണു. ഇരുന്നു എഴുതുക ജോലിയായിട്ടുള്ളവരുടെ ഗുദാന്തികത്തിൽ അനാവശ്യവസ്തു നിറഞ്ഞു അൎശസ്സുണ്ടാകുന്നു. ഇതുമാതിരി മററു തരം തൊഴിലുകളെക്കുറിച്ചും ഊഹിച്ചുകൊള്ളുക. മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തി ഇന്നയിന്ന വശങ്ങളിലായാൽ ഇന്നയിന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ടെന്നു രോഗലക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറയുന്നതാണു്.

61—62. ദേഹത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും തങ്ങളിൽ തങ്ങളിൽ ദൃഢമായി കൊളുത്തിയിട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒരിടത്തു കയറുന്നരോഗം എല്ലായിടത്തേക്കും വ്യാപിക്കും.

63—67. ദുൎമ്മേദസ്സു വൎദ്ധിക്കുന്നതിനു പല കാരണങ്ങളുണ്ടു്. അവയിൽ പ്രധാനമായവ ഇവിടെപ്പറയുന്നു; അഹിതാഹാരം ഹിതമല്ലാത്ത ആഹാരം "ഏററവും രുചിക്കുന്ന ആഹാരമാണു ദേഹത്തിനു ഏററവും പിടിക്കുന്നതു" എന്നു മക്ഫാഡൻ. ഹിതമല്ലാത്തഭക്ഷണം-ഒരു നിയമവുമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം തോന്നുമ്പോഴൊക്കെ തിന്നുക, തോന്നുന്നിടത്തോളം തിന്നുക മുതലായവ രാത്രിജാഗരണം-രാത്രിയിൽ ഉറക്കമിളയ്ക്കുക "ആഹാരമില്ലാതെ മനുഷ്യനു ജീവിക്കാമെങ്കിലും ഉറക്കമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ വയ്യാ" എന്നു മാക്ഫാഡൻ.

൬൫. ദേഹത്തിനതിയാം ക്ലേശം ചേക്കുമാറുള്ളവേലയും;
വ്യായാമം വേണ്ടപോലില്ലാതതിയായുള്ള വിശ്രമം;

൬൬. പാരമ്പര്യം വിശേഷിച്ചു ചൊല്ലിനേൻ ചിലതീവിധം
ദുർമ്മേദസ്സുവളൎന്നാലതിൻഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും

൬൭. ദേഹത്തിൻഭാഗമായിട്ടും തമ്മിൽ ചേൎന്നുരഞ്ഞിടും.
ചൂടുണ്ടാമതിനാലേററം പനിയായിട്ടു കണ്ടിടാം.

൬൮. ദുർമ്മേദസ്സുപുളിച്ചാലും ചൂടുണ്ടാമായതും ക്രമാൽ
ജ്വരത്തെയുളവാക്കുന്ന രോഗമിങ്ങനെയും വരും.

൬൯. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിപെട്ടെന്നുമാറിയും, ഘോരമായിട്ടും
ദുഃഖമേറീട്ടു,മത്യന്തംക്ഷീണം ദേഹത്തിനേശിയും,

ആയുൎവ്വേദം പറയുന്നു.

"അത്യംബുപാനാദതിസംശമാച്ച
നിരോധനാന്മൂത്ര പുരീഷയോശ്ച
സ്വാപാദ്ദിവാ ജാഗരണാച്ച രാത്രൗ
ഷഡ്ഭിന്നരാണാംപ്രഭ വന്തിരോഗ:

ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം-അതിസംഗമം എന്ന ടി പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. സമയമോ പ്രാവശ്യമോ അളവോ നോക്കാതെയുള്ള മൈഥുനം.

മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കയും, ലഹരിസാധനങ്ങളായ ചാരായം കള്ളു പുകയില തേയില മുതലായവകഴിക്കുക; കഴിയുന്നതിലധികം വേലചെയ്തു ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി ക്ഷയിപ്പിക്കുക, മേദസ്സിനെ വിയൎപ്പാക്കി വെളിയിൽ തള്ളുന്നവിധം വ്യായാമം ചെയ്യാതെ സദാ വിശ്രമിക്കുക, മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും കിട്ടുക.

ഇങ്ങനെയുണ്ടായ അനാവശ്യസാധനത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും അതും ദേഹഭാഗവുമായിട്ടും ഉരഞ്ഞിട്ടു ചൂടുണ്ടാകുന്നു. ഈ ചൂടു പനിയായിട്ടു വെളിപ്പെടുന്നു. ദേഹത്തിൽനിന്നും ചൂടു വെളിയിലേക്കു പോകുന്നതു കൊണ്ടു രോഗിക്കു തണുപ്പും തൊട്ടുനോക്കുന്നവക്കു ചൂടും തോന്നും.

68—70. പാലിൽ മോരു ചേൎത്തു വച്ചിരുന്നാലത്തെപ്പോലെ അനാവശ്യപദാൎത്ഥം പുളിക്കും. ഇതും പനിയായിട്ടു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ദുർമ്മേദസ്സു പുളിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ പറയുന്നു. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മാററം. പെട്ടെന്നു ഭയം ദുഖം മുതലായതു വരിക. (പെട്ടെന്നു പേടിച്ചാൽ പനി വരുന്നതു സാധാരണയാണ്") ദേഹത്തിനു വലിയ ക്ഷീണം വരിക ഇങ്ങനെയുള്ള സ

൭൦. ദുർമ്മേദസ്സുപുളിച്ചീടും ദുർദ്ദിനങ്ങൾ വെളിപ്പെടും;
പ്രധാനരോഗമോരോന്നും വരുന്നവിധമോതിടാം.

൭൧. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെബാധിച്ചാൽ ചീത്തയാം ചത
മലബന്ധം, ഗ്രഹണിയും, വിരേചെളിപ്പോക്കുമിങ്ങിനെ

൭൨. ഛർദ്ദിയും, നോവു, മോക്കാനം, ജ്വരവും, തലവേദന
ഇവയെപ്പാരമുണ്ടാക്കും ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ സഞ്ചയം.

൭൩. മൂത്രാശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മൂത്രകൃച്ഛ്റം ജനിച്ചിടും;
പിത്താശയത്തെയാണെങ്കിൽ കാമിലാദികൾ ജാതമാം.

൭൪. മററുള്ളവയവങ്ങൾക്കു ചുററും കേറീട്ടതിൻബലം
ചെററുമില്ലാതെയാക്കീട്ടു മുററും രോഗങ്ങൾ തീർത്തിടും.

൭൫. സ്ഥാനസ്ഥിതി, പ്രായശക്തി വ്യത്യാസാൽപല മാതിരി
രോഗങ്ങളായിത്തീരുന്ന മേദഃപിണ്ഡം പ്രചണ്ഡമായ്.

൭൬. യഥാർത്ഥമായ് ജനാതങ്കനിദാനം ഭക്ഷണത്തിലാം
ആമയഘം കിളിർക്കുന്ന ഭൂമിയാമാശയാദികൾ.

ന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം ദുർമ്മേദസ്സിനെ പുളിപ്പിക്കുന്നതിനു ശക്തിയുള്ള രോഗാണുക്കൾ ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സാരം. ദുർമ്മേദസ്സു പുളിച്ചാൽ രോഗവും വരും. ഇനി പ്രധാനരോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വഴിയെപ്പററി സ്വല്പം പറയുന്നു.

71—74. ചീത്തയാം ചത-ദുർമ്മേദസ്സ്
വിൽ ചെളിപ്പോക്ക-മലവും ചളിയും കൂടിപ്പോകുക. അനാവശ്യപദാർത്ഥം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ കയറിത്തിങ്ങിയാൽ, വിരേചനക്കുറവ്, ഗ്രഹണി, ചളിയും ചോരയും പോക്ക്, ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം വയററുവേദന, പനി, തലവേദന മുതലായവയും, മൂത്രാശയത്തെ ബാധിക്കുന്നപക്ഷം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, കല്ലടപ്പ്, ശുക്ളസ്രാവം, അതികാമം, വയററിൽസ്തംഭനം, മുതലായവയും പിത്താശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, വിളർച്ച, മനംമറിച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, വയററിൽ നീര മുതലായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മററവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചാലും പല പല മാതിരിയിൽ രോഗങ്ങൾ വരും.

75— സ്ഥാനസ്ഥിതി....വ്യത്യാസാൽ-മേദസ്സു കിടക്കുന്ന സ്ഥലം, കിടപ്പിൻെറ മട്ട്, പഴക്കം, ശക്തി, ഇത്യാദികളുടെ വ്യത്യാസത്താൽ. മേദഃപിണ്ഡം-മേദസ്സിൻെറ കൂട്ടം. പ്രചണ്ഡമായ്-അതികഠിനമായി.

മേദസ്സിൻെറ സ്ഥിതിമുതലായവ കൊണ്ടു രോഗങ്ങൾ പലതരത്തിലായി വരുന്നതാണ്.

76—77. ജനാതങ്കനിദാനം- ജനങ്ങളുടെ രോഗങ്ങൾക്കു [illegible]

൭൮. സ്വസ്ഥലം വിട്ടുപോയ് മെയ്മേലായതെല്ലായിടത്തിലും
മേന്മേൽ വ്യാപിക്കുമീവണ്ണം മേദോവ്യാപ്തി പലേവിധം.

൭൯. സംക്രമിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ സർവ്വമെന്നുള്ളതാം മൊഴി
സത്യാസത്യ സ്ഥിതിപെടും സന്ദർഭോചിതമായിഹ.

൮൦. വ്യത്യാസം വരുവാൻ മാർഗ്ഗം തെളിവാകും നിനയ്ക്കുകിൽ
മേദോഭിവൃദ്ധിയും പിന്നെ മേദോഹാനിയുമാണത്.

൮൧. രോഗവ്യക്തികളും ജാതിഭേദങ്ങളുമതിൻവിധം
ഒരേ അംഗത്തിലുണ്ടാകും രോഗസഞ്ചയവും ക്രമാൽ.

൮൨. പേരും ലക്ഷണവും ചേർത്തു വിസ്തരിച്ചുള്ളവർണ്ണന
പ്രത്യേകൗഷധദാനങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയകൾ ശാസ്ത്രവും.

൮൩. കുത്തിവയ്പുമീമട്ടിൽ കാട്ടും വിദ്യകളൊക്കെയും
നിദാനാജ്ഞതകൊണ്ടേററം കൂട്ടിക്കെട്ടിവളച്ചതാം.

൮൪. വിസ്തരിച്ചിഹ ചെയ്യുന്ന നിദാനാദിസമസ്തവും
കൊണ്ടുലോകത്തിലെങ്ങുംതാൻ രോഗബാധയൊഴിഞ്ഞിടാ.

കാരണം. ആമയൌഘം-രോഗക്കൂട്ടം. ദേഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ മേദസ്സുണ്ടായി ക്രമേണ മററു ഭാഗങ്ങളിലേക്കു പരക്കുന്നു.

78—79. രോഗങ്ങൾ പകരുന്നു എന്നു പറയുന്നതു ചിലപ്പോൾ വാസ്തവമായും ചിലപ്പോൾ അവാസ്തവമായും വരാം. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസത്തിൻെറ കാരണം മേദസ്സിൻെറ കൂടുതൽ കുറവാണു. ദുർമ്മേദസ്സുള്ള ദേഹത്തിൽ രോഗം സംക്രമിക്കും. അതില്ലാത്ത ദേഹത്തിൽ രോഗം പകരുകയില്ല.

80—82. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യത്തിൻെറ ദോഷങ്ങൾ ഇനി വിസ്തരിക്കുന്നു. ആളുകൾ അതറിഞ്ഞിട്ടു അപകടത്തിൽ പെടാതിരിക്കാനായിട്ടു ഇത്രയും പറയുന്നതാണ്.

രോഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിയും ജാതിയും തിരിച്ചും, കൈകാൽമുതലായ ഓരോ അംഗങ്ങൾക്കു വരുന്ന രോഗവും അവയുടെ പേരും ലക്ഷണവും മററും വർണ്ണിച്ചും, അവയ്ക്കു പ്രത്യേക മരുന്നുകളും ശസ്ത്രപ്രയോഗവും കുത്തിവയ്പും മററും നിശ്ചയിച്ചും ഡാക്ടറന്മാർ ഗോഷ്ഠികൾ കാട്ടുന്നതു രോഗങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം അറിയായ്കകൊണ്ടാണ്. ഇവയെല്ലാം അനാവശ്യമെന്നു സാരം.

താഴെപ്പറയുന്ന പദ്യങ്ങൾ കൊണ്ടു ഇവയുടെ ന്യൂനത ഒന്നുകൂടി തെളിയിക്കുന്നു.

83—84. ഇപ്രകാരം വിസ്തരിച്ചു വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്ന കാരണം ലക്ഷണം ചികിത്സ മുതലായവയെല്ലാം കൊണ്ടും ലോകത്തിൽ നിന്നും രോഗം അകലുന്നില്ല. എന്നല്ല ദിവസംപ്രതി പുതിയ

൮൪. ശാസ്ത്രവൈദഗ്ദ്ധ്യ സമ്പന്ന വൈദ്യവര്യ്യരിലാരുമേ
രോഗബാധകൾ ബന്ധിച്ചുഹോമിക്കാൻ ശക്തരായ്‌വരാ.

൮൫. രോഗം ചികിത്സയിവയിൽ ഭിന്നമാം ശാസ്ത്രിമാർമതം
എന്നുള്ള വാസ്തവത്തിന്നു ലക്ഷം ലക്ഷ്യം ലഭിച്ചിടാം.

൮൬. ഡാക്ടറന്മാരൊരാളെത്താൻ പരീക്ഷിച്ചിട്ടു ചൊൽവതാം
രോഗങ്ങൾ മുററും വ്യത്യസ്തമായിക്കാണുന്നതുണ്ടിഹ.

൮൭. ശാസ്ത്രപൂർണ്ണതയുണ്ടാകിലിപ്രകാരം വരാ ദൃഢം
രോഗം പരോക്ഷമാണെന്നാൽ കാണാഡാക്ടരതേതുമേ.

൮൮. കണ്ണിന്നും മൂക്കിന്നും പിന്നെക്കണ്ഠത്തിന്നും ശിരസ്സിന്നും
പ്രത്യേകം ശാസ്ത്രമുണ്ടാക്കിപ്പാണ്ഡിത്യം നേടുമാളുകൾ

൮൯. ദേഹാംശങ്ങൾക്കഖിലവും തമ്മിൽ തമ്മിലെഴുന്നതാം
ബന്ധത്തെ വിസ്മരിച്ചിട്ടുകാട്ടുംഗോഷ്ഠികൾകഷ്ടമേ.

൯൦. ഒരേകാലത്തു കണ്ണിന്നും ചെവിക്കും ചങ്കിന്നും തഥാ
ശിരസ്സിന്നും സുഖക്കേടുവന്നാൽ നാലുവിദഗ്ദ്ധരെ

൯൧. വരുത്തണം ചികിത്സയ്ക്കു കൊള്ളാമിക്കാലവൈഭവം;
മിഥ്യാബോധത്തിലീവണ്ണംമർത്ത്യർ മുങ്ങുന്നനിത്യവും,

൯൨. ശസ്ത്രംകൊണ്ടു മുറിച്ചിട്ടു വർദ്ധിക്കും നാശമെത്രയാം?
ശസ്ത്രക്രിയകളാൽ പറ്റുമെത്രപേർ പോക്കിയാമയം?

രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിവരികയും ചെയ്യുന്നു. അസാധാരണ പാടവമുള്ള ഡാക്ടർശിരോമണികൾ വിചാരിച്ചാൽ പോലും രോഗമെല്ലാം നശിപ്പിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

85—87. വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഡാക്ടറന്മാർ പോലും രോഗവും ചികിത്സയും നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരാണ്. രണ്ടു മൂന്നു പേരെ കൊണ്ടു ഒരേ രോഗിയെ പരിശോധിപ്പിച്ചാൽ ഓരോരുത്തർ പരസ്പരവ്യത്യാസമായ ഓരോ രോഗമുണ്ടെന്നു പറയാനിടയുണ്ട്. ശാസ്ത്രത്തിന്നു പൂർണ്ണതയുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ വരാനിടയില്ല. പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന ഹൃദയം ദ്രവിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഡാക്ടറന്മാർ കാണുകയേ ഇല്ല.

88—89. കണ്ണു മൂക്കു മുതലായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും അവയുടെ ഭാഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരെ നിയമിച്ചു ദേഹാവയവങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തെവിസ്മരിച്ചു, ചികിത്സ എന്നുള്ള പേരിൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ഗോഷ്ഠികൾ വിചിത്രങ്ങളത്രെ!

92—93. ശസ്ത്രപ്രയോഗം കൊണ്ടു പലർക്കും പുതിയ രോഗ

൯൨. രോഗത്തേക്കാൾപരം ദുഃഖം ശസ്ത്രാവബന്ധനാ ദണ്ഡനം
വിഷമുള്ളിൽ കൊടുത്തിട്ടും വിഷം രക്തത്തിലേററിയും

൯൩. തൃപ്തിയെന്യേ ഡാക്ടറന്മാർ ശസ്ത്രംകൊണ്ടുമുറിച്ചിടും;
ശാസ്ത്രജ്ഞാനംലഭിച്ചിട്ട് പുത്തനായ് പലതും ചിലർ.

൯൪. കണ്ടുവെന്നഭിമാനിച്ച് തള്ളിക്കേററുന്നു ലോകരിൽ;
ഏവമാകിലുമെന്തയ്യോ! രോഗസൈന്യം ദിനംപ്രതി

൯൫. സ്വൈരമായവിഹരിക്കുന്നു; കൊല്ലുന്നു ഡാക്ടർമാരെയും;
വിദ്വാന്മാർ ശരിയാം മാർഗ്ഗംതന്നെ നോക്കിഗ്ഗമിക്കുകിൽ.

൯൬. ഈവിധംവന്നിടാ നൂനം, അതിനാൽ വഴിതെററുതാൻ
രോഗത്തിനൊക്കെയും ഹേതു മേദസ്സിൻെറ കദംബകം.

൯൭. ഇത്തത്വത്തെ ധരിച്ചെന്നാൽ പുത്തനാം രോഗസംഹതി
എത്തുവാനുള്ള ബന്ധങ്ങളു സ്ഥാധ്വാനമറിഞ്ഞിടാം.

൯൮. പാരമ്പര്യത്തിനാൽ പാരിലൊന്നിനൊന്നുവളർന്നിതാൻ
ദുർമ്മേദസ്സുവരുന്നുണ്ടാം പ്രകൃതിക്കുവിരുദ്ധമായ്

൧൦൦. ഭക്ഷണം പാരമേറുന്നുമുണ്ടാമെന്നോർക്കിൽസ്ഫുടം
രോഗം നവനവാകാരം സ്വീകരിക്കാനെഴും വഴി.

ങ്ങൾ പിടിപെടുകയും പലരും പെട്ടെന്നു മരിച്ചുപോകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു പ്രസിദ്ധമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തെ ഞരമ്പു മുറിയുന്നു. അതു പിന്നീടു കിളിക്കുന്നില്ല. വലിയ ശസ്ത്രപ്രയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ലോറോഫാം കൊടുത്തു 'മയക്കാ'റുണ്ടല്ലോ. അതു ഒരു വലിയ വിഷമാണ്. ഉള്ളിലുള്ള സകലാവയവങ്ങൾക്കും കേടു വരുത്തുക തന്നെയല്ല ചിലപ്പോൾ മരണംകൂടി വരുത്തുന്നുണ്ടു്. ഇതെല്ലാം കൊണ്ടാണ് രോഗത്തേക്കാൾ ശസ്ത്രക്രിയ ഭയങ്കരമാണെന്നു പറയുന്നതു്.

94—98. പുതിയതായി പല ഔഷധങ്ങളും കണ്ടുവെന്നു പറഞ്ഞു മററുള്ളവരിൽ കുത്തിവെച്ചു വരുന്നു എങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഒന്നിനൊന്നു വർദ്ധിച്ചു വരികയും ഡാക്ടറന്മാരെ കൂടി വിചാരിച്ചിരിക്കാതെ കൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്നതോർത്താൽ അവരുടെ വഴി തെററു തന്നെയാണെന്നു വിശ്വസിക്കാം. എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു അറിയുന്നവർ പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഭയപ്പെടാനില്ല.

99—100. പരമ്പരയാ ലോകത്തിലുള്ള മനുഷ്യരിൽ അനാവശ്യ പദാർത്ഥം വർദ്ധിച്ചു തന്നെ വരുന്നു. പ്രകൃതീതരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളാൽ അവർ അതിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. ആകയാൽ പുതിയ പുതിയ ആകൃതികൾപൂണ്ടു രോഗം ലോകത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ല.

൧൦൧. ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ നാശത്താലാരോഗ്യം കിട്ടുമെന്നതു്
ലക്ഷക്കണക്കിനിപ്പാരിൽ സൂക്ഷ്മമായ്കണ്ടറിഞ്ഞതാം.

൧൦൨. വൈദ്യശാസ്ത്രാബ്ധി കടക്കാൻ വേണ്ടമേൽപണി
തെററെറാരീവിമാനത്തിൽ തെററന്യേ കയറുകിൽ.

൧൦൩. പാതിശ്ലോകത്തിലോതുന്നേൻ സർവ്വരോഗ നിദാനകം:
സമസ്താമയബീജം കേൾ ദുർമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചതാൻ.

൧൦൪. ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ നാശം താൻ ചികിത്സാവിധിസർവ്വവും
ഇവയോർത്താകിലോ സാരം ചെറുതെന്നറിയാമുടൻ.

൧൦൫. വടക്ഷോണീരുട്ടിന്നടയൊരരിയത്യന്തതനുവാ-
ണതല്പം കാലത്താൽ ചെറിയമുളയായ് തീർന്നിടുകിലോ
താഴച്ചേറിപ്പന്തൽപ്പടിയധികവിസ്താരമിയലും-
മരംതാനാ, മേദഃകണജമിതുപോലുൽക്കടഗദം.

---

101. ദുർമ്മേദസ്സു നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു എല്ലാം മഹാരോഗങ്ങളും ഒഴിയുമെന്നുള്ള വാസ്തവം ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ധാരാളം അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണു് ഈ ചികിത്സയ്ക്കു പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതും.

102. വൈദ്യശാസ്ത്രക്കടൽ കടക്കുന്നതിനായി ഇനി മേൽ ആരും ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ട. പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിമാനത്തിൽ കയറിയാൽ അതു നിഷ്പ്രയാസം കടക്കാം. മററു പല ചികിത്സാ രീതികൾക്കും ഉള്ളതുപോലെ ബുദ്ധിമുട്ടു് ഈ സമ്പ്രദായത്തിനു ഇല്ല എന്നു ഭാവം.

103—104. ശ്ലോകാർദ്ധം കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമിന്നതാണെന്നു പറയാം. അതു ദുർമ്മേദസ്സു തന്നെ. അതിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതാണു് ചികിത്സ.

105. വടക്ഷോണീരുട്ടു്-പേരാൽമരം. അത്യന്തതനു-ഏററവും ചെറുതു്. മേദഃകണജം-മേദസ്സിൻെറ പൊടിയിൽ നിന്നുണ്ടായതു്. ഉൽക്കടഗദം-വർദ്ധിച്ചരോഗം. പേരാലിൻെറ വിത്തായ അരി ഏററവും ചെറുതാണു്. അതു മുളച്ചു് തൈയായി വളന്നു പന്തലിച്ചു വിസ്താരമേറിയ ഒരു കാടുപോലെയാകും. ഇതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ ഒരു കണം (പൊടി) വർദ്ധിച്ചു രോഗമായി വളന്നു വന്നു ഒടുവിൽ മരണത്തേപ്പോലും ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നു ഭാവം.



അദ്ധ്യായം ൫

൧. ഏകം തന്നെ പരബ്രഹ്മമേകം പ്രകൃതി സംസ്ഥിതി
ഏകം യോഗിമനോമോഹമേകം രോഗഗണം തഥാ.

൨. ജ്വരമെന്നുള്ളതൊന്നത്രെ രോഗമായിട്ടു കാണ്മതു്.
ജ്വരത്തിൻ ലക്ഷണം ചൂടും കുളിരും തന്നെ സർവ്വദാ.

൩. രോഗികൾക്കു സദാ കാണും ജ്വരം സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിയാൽ
ചിലതിൽ സ്പഷ്ടമായിട്ടും ചിലതിൽ ഗൂഢമായിട്ടും

൪. രോഗമില്ലാതെ പനിയും പനിയില്ലാതെ രോഗവും.
ഒരു കാലത്തുമുണ്ടാകാ സൂക്ഷിച്ചാലതു ബോധ്യമാം.

൫. പരുവിന്നും ചിരങ്ങിന്നും കൂടി പ്പനി വരുന്നതാം
പഴക്കനേരമുണ്ടാകും കുളിരോത്താൽ ജ്വരോത്ഭവം.

൬. ക്ഷയകുഷ്ഠങ്ങൾ ബാധിച്ചു കഷ്ടപ്പെട്ടു വലഞ്ഞിടും
രോഗികൾക്കതിയാം ശീതം തോന്നുന്നതു പനിമൂലമായ്.

൭. മൂത്രം പോക്കാൻ വലയും രോഗി തൻ തീവ്രദാഹവും
ഉള്ളിൽ തിങ്ങുന്ന പനിയാലുണ്ടാകുന്നതു തന്നെയാം.

൮. ഈവിധം സൂക്ഷ്മതത്വത്തെ ചിന്തിച്ചാൽ സർവ്വരോഗവും
ജ്വരത്തെയുള്ളിൽ ചേർക്കുന്നു ബ്രഹ്മത്തെ ജീവനെന്നപോൽ

---

1. രോഗനിദാനം ദുർമ്മേദസ്സ് ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു വിവരിച്ച ശേഷം രോഗവും ഒന്നുതന്നെ എന്നു സ്ഥാപിക്കുന്നു. സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും കാരണമായി പരബ്രഹ്മം എന്നു ഒന്നു മാത്രമെയുള്ളു, സകല വസ്തുക്കൾക്കും ശക്തിയെ കൊടുക്കുന്നതായി പ്രകൃതി എന്നൊന്നേയുള്ളു, സകല യോഗികളും അഗ്രഹിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാനന്ദമെന്നു ഒന്നേയുള്ളു. അതുപോലെ സകല രോഗങ്ങൾക്കും നിദാനമായി ജ്വരം മാത്രമെയുള്ളു എന്നു ഭാവം.

2. പനി എന്നൊരു രോഗമെയുള്ളു. അതായതു രോഗിക്കു കുളിരു്, തൊട്ടു നോക്കുമ്പോൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ചൂടു്;

4. ഏതു രോഗം വന്നാലും പനി ഉണ്ടു്. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗമുണ്ടെന്നു നിശ്ചയം.

5—8; മുൻപറഞ്ഞ തത്വം വിശദീകരിക്കുന്നു. പരു ചിരങ്ങു് മുതലായവയ്ക്കു് കൂടി പനി വരുന്നു. ക്ഷയകുഷ്ഠാദികളായ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ കാര്യം പിന്നെ പറയാനുണ്ടോ? മൂത്രമൊഴിവുമില്ലാത്തവർ (മൂത്രമൊഴിവുമീനമുള്ളവർ) അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഉള്ളിലുള്ള പനിയുടെ അധിക്യം കൊണ്ടാണു്. സർവ്വജീവികളിലും ബ്രഹ്മമെന്നപോലെ സർവ്വരോഗങ്ങളിലും പനി കാണും.

൯. സർവ്വരോഗത്തിനും ബീജം മൈക്രോബമണുജീവികൾ
സർവ്വരോഗങ്ങളും നൂനം പകരുന്നവയെന്നുമായ്

൧൦. ശാസ്ത്രജ്ഞരായവൈദ്യന്മാർ ഘോഷിക്കും തത്വങ്ങോർക്കിലും
നിദാനതത്വമോർത്താലും രോഗൈക്യംവെളിവായിടും.

൧൧. രോഗ"സൈന്യ"ത്തിനെല്ലാമേ 'യൂണിഫാറ'മതൊന്നുതാൻ
പൊടിപ്പുംതൊങ്ങലും മററും വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകാൺകിലും

൧൨. 'കാക്കി'യാംപനിമാറാതെ കാണും, നിശ്ചയമാണിതു
രൂപഭേദക്രിയകളാൽ സൂക്ഷിച്ചാലേ തെളിഞ്ഞിടൂ.

൧൩. രോഗമെല്ലാം വപുസ്സിൻെറ ദുർമ്മേദോനാശനശ്രമം
മൂർത്തിമത്തായ് പ്രകാശിക്കും വേലതന്നെയസംശയം.

൧൪. സർവ്വരോഗങ്ങളും സൌഖ്യമുണ്ടാക്കുന്നവതന്നെയാം
ഇപ്രകാരം ചിന്തചെയ്താൽ രോഗൈക്യം തെളിയുംദൃഢം.

൧൫. നിദാനാദ്ധ്യായവും പിന്നെ ചികിത്സാവിധിയും തഥാ
ചികിത്സാഫലവും സ്പഷ്ടമാക്കുന്നുണ്ടിതു സത്യമായ്.

9—10; എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം മൈക്രോബങ്ങളാണ്, രോഗങ്ങളെല്ലാം പകരുന്നവയാണ് എന്നിങ്ങനെ വൈദ്യശാസ്ത്രവിദഗ്ദന്മാർ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ചില സാധാരണ ഗുണങ്ങളുള്ളതായി വർണ്ണിക്കുന്നതും, എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ഒന്നുതന്നെയെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തിനു അനുകൂലമായിരിക്കുന്നു.

11–12. പൊടിപ്പിലും തൊങ്ങലിലും മററും വ്യത്യാസം (അല്പമായി) കണ്ടാലും രോഗങ്ങളാകുന്ന സൈന്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉടുപ്പൊന്നുതന്നെ. ആ ഉടുപ്പു പനിയാകുന്ന 'കാക്കി' കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം തെളിഞ്ഞു കാണണമെങ്കിൽ ചുഴിഞ്ഞു നോക്കേണ്ടിവരും. ഈ പദ്യത്തിലെ രൂപകംകൊണ്ടു ഗ്രന്ഥകർത്താവു പോലീസു സൈന്യത്തിൽ ചേർന്നയാളാണെന്നു കൂടി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

13. രോഗമെന്നു പറയുന്നതു് ദേഹത്തിൽ കയറിയ അനാവശ്യ വസ്തുവിനെ കളയുന്നതിനായി അതു (ദേഹം) ചെയ്യുന്ന ശ്രമം മാത്രമാണ്

14. സർവ്വ....തന്നെയാം — രോഗംകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ അനാവശ്യവസ്തു വെളിയിൽപോകയും അങ്ങിനെ സുഖമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. ഇതും രോഗമൊന്നാണെന്നുള്ള തത്വം തെളിയിക്കുന്നു.

15, രോഗത്തിൻെറയെല്ലാം കാരണവും ചികിത്സയും ഒന്നുതന്നെ. അപ്പോൾ രോഗവും ഒന്നുതന്നെ,

൧൩. ഒരേതരം വിത്തിലനേക ഭേദം
വരുത്തിയുച്ചാവച രൂപമായി
ശാസ്ത്രജ്ഞർ തീർക്കുന്ന ഫലങ്ങൾതന്നെ
രോഗൈക്യതത്വം വെളിവാക്കിടുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൩.

൧. രോഗനാമങ്ങളോരോന്നും പട്ടികപ്പടിയോർക്കുവാൻ
പ്രയാസം പ്രതിഭാസമ്പദ്ധളകാധീശ്വരൎക്കുമേ.

൨. രോഗസൈന്യങ്ങളിൽകാണും ലക്ഷണംവേറേ വേറെയായ്
ഓർമ്മിക്കുവാനസാദ്ധ്യംതാനോർമ്മിക്കുവതു നിഷ്ഫലം.

൩. രോഗൈക്യതത്വമോർത്തെന്നാൽ രോഗവൎഗ്ഗവിവേചനം,
നാമസമ്പാദനം പിന്നെ ലക്ഷണത്തിന്റെ വൎണ്ണനം,

൪. ഔഷധാദികൾ വെവ്വേറെ വിധിക്കുന്നൊരു രീതിയും,
പ്രയോജനം ഭവിക്കാത്ത വലുതായൊരു വേലയാം.

---

16. ഉച്ചാവചം-പലതരം. ഒരേവിത്തിൽ ചില ഭേദഗതികൾ ചെയ്തു പലതരം ചെടികളാക്കി പലതരം പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാമെന്നു സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഇതും ഒരു രോഗം തന്നെ പല രൂപമെടുത്തേക്കാം എന്നുള്ളതിനു ഒരു തെളിവാണ്.

നിദാനവും രോഗൈക്യവും വിസ്തരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി മുഖവികൃതികൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ നിൎണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള മാൎഗ്ഗമായ 'വികൃതി വിജ്ഞാനീയം' തുടങ്ങുന്നു. അതിനു മുൻപായി അനവധി സുഖക്കേടുകളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും മറ്റും 'കാളമൂത്രം'പോലെ എഴുതിക്കൂട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലായ്മയും പഠിച്ചാലുള്ള നൈഷ്ഫല്യത്തേയും പററി കുറഞ്ഞൊന്നു പറയുന്നു. ഇതിന്റെ പിന്നാലെ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമായ പ്രകൃതിചികിത്സാ രീതി വൎണ്ണിക്കുമ്പോൾ പരഭാഗത്താൽ അതുശോഭിക്കുമെന്നുള്ള വിചാരത്താലായിരിക്കണം ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

1. പ്രതിഭാസമ്പദ്ധളകാധീശ്വരർ-ബുദ്ധിയാകുന്ന സമ്പത്തിൽ കുബേരർ, അതിബുദ്ധിമാന്മാർ.

2—4. രോഗം ഒന്നേയുള്ളു എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ, തരം തിരിപ്പോ, നാമകരണമോ, ഔഷധ വിഭജനമോ, ഒന്നുംതന്നെ പ്രത്യേകം പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലല്ലോ.

൫. നിദാനം രോഗജാലത്തിനേകം മേദസ്സതൻസ്ഥിതി
നിദാനാദ്ധ്യായമിത്തത്വം വിസ്തരിച്ചുപറഞ്ഞതാം.

൬. രോഗനിർമ്മൂലനാശത്തെയിച്ഛിക്കും രോഗിയും തഥാ
വൈദ്യനും വേണ്ടതെന്തെന്നാൽ ദുർമ്മേദസ്സിനെ നീക്കണം.

൭. ഏതുഭാഗത്തു കാണുന്നു രോഗലക്ഷണമാസ്ഥലം
മാത്രം സരോഗമാണെന്നാ യൂഹിക്കുന്നതബദ്ധമാം.

൮. ഭൂരുഹത്തിലൊരേടത്തു പോതിന്റെ തലകാണുകിൽ
ആ സ്ഥലത്തേയുള്ളുകേടെന്നതോൎക്കുന്നതൊരു തെററുതാൻ.

൯. വൃക്ഷം വെട്ടിപ്പരീക്ഷിച്ചാൽ തൽക്ഷണം ചുവടോളവും
ആ ക്ഷതം ലക്ഷ്യമാം, ഏവംസൂക്ഷ്മമായ് വീക്ഷചെയ്യുകിൽ.

൰. ശരീരത്തിങ്കലെക്കേട്ടം കീഴോളം ലക്ഷണങ്ങളാൽ
ഏററവും സൂക്ഷ്മമായ്കാണാം മററും മേദഃപ്രവൃദ്ധിയും.

൧൧. ദേഹത്തിൽ നാലുവശവും മേദഃപിണ്ഡം വളൎന്നിടാം.
ഒന്നിലോ രണ്ടിലോ പിന്നെ മൂന്നിലോ നാലിലോ തഥാ

൧൨. പ്രത്യേകം മിശ്രമായിട്ടും പതിനഞ്ചുവിധം വരും:
പൂൎവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ ചികിത്സസുഖസാദ്ധ്യമാം

൧൩. വലംഭാഗമിടംഭാഗം പിൻഭാഗമിവയിൽ ക്രമാൽ
വരുംമേദസ്സുനീക്കിടാൻ കൂടിക്കൂടിവരും പണി

5—6; രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു മാത്രമാണെന്നും രോഗങ്ങളെ വേരോടെ നശിപ്പിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കയാണു വേണ്ടതെന്നും ഉള്ള സംഗതി നിദാനാദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു ഇവിടെ ആവൎത്തിച്ചിട്ടുള്ളതു് കാൎയ്യഗൌരവം കൊണ്ടായിരിക്കണം.

7—10; സരോഗം-രോഗത്തോടു കൂടിയതു്. ഭൂരുഹം-വൃക്ഷം. ക്ഷതം-മുറിവു് (കേടു്). മേദഃപ്രവൃദ്ധി-മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ.

ശരീരത്തിലൊരു ഭാഗത്തു രോഗം കണ്ടതുകൊണ്ടു് അവിടെ മാത്രമെ രോഗമുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് അബദ്ധമാണു്. വൃക്ഷത്തിൽ ഒരു പോതു കണ്ടാൽ അവിടെ മാത്രമെ കേടുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയാണു് ഇതു്. സൂക്ഷ്മപരിശോധന ചെയ്യുമ്പോൾ രണ്ടിന്റേയും വാസ്തവം വെളിപ്പെടും.

11—15, പൂൎവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ-പൂൎവ്വഭാഗത്തു മാത്രം മേദസ്സുള്ള രോഗിയിൽ.

ശരീരത്തിൽ മുൻ പിൻ ഇടം വലം എന്ന നാലു വശങ്ങളിൽ മേദസ്സു കയറി മുററുന്നതാണു്. ഓരോ വശത്തു മാത്രമായും ര

൧൪. നാലുഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചു കണ്ടാലേററം പ്രയാസമാം:
സർവ്വാംഗമേദസ്സെന്നല്ലോ ചൊല്ലുന്നതതിനെ ബുധർ.

൧൫. സർവ്വാംഗഗത മേദസ്സും പ്രായം ബലമിവററയാൽ
സാദ്ധ്യമായ് ചിലതുണ്ടാകും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ദൃശ്യമാം.

൧൬. സ്ഥൗല്യം പലപ്പൊഴും സാദ്ധ്യം, മേദോരാശിവരണ്ടരം
ശോഷിച്ചുദേഹമാണെങ്കിൽ കൃഛ്റസാദ്ധ്യമസാദ്ധ്യമാം

൧൭. രോഗനിർണ്ണയകാര്യത്തിൽ നടപ്പും മുഖവർണ്ണവും
കണ്ഠത്തിൻ ചലനത്തിങ്കലുണ്ടാകും ലക്ഷണങ്ങളും

൧൮. മുഖത്തിൻ ഭാവവും മുഖ്യം സൂക്ഷിക്കണമിതൊക്കെയും
ദേഹം വളഞ്ഞു കണ്ടാലും, മുഖമാനമ്രമാകിലും.

൧൯. അസ്വാധീനസ്ഥിതിയിലായ് കാലുവച്ചുനടക്കിലും,
ഹ്രസ്വമാം പദവിന്യാസം സംഭ്രമിച്ചുള്ള നോട്ടവും,

രണ്ടോ മൂന്നോ നാലോ വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചും പതിനഞ്ചു വിധം മേദസ്സു് വ്യാപിക്കാം.

മുൻപു്, പിൻപു്, ഇടത്തുവശം, വലത്തുവശം, മുൻഇടം, മുൻവലം, മുൻ പിൻ, ഇടം വലം, ഇടംപിൻ, വലംപിൻ, മുൻ ഇടം വലം, മുൻ ഇടം പിൻ, ഇടം വലം പിൻ, വലം പിൻ മുൻ, ഇടം വലം മുൻപിൻ ഇങ്ങനെയാണു് 15 വിധം വരുന്നതു്.

മുൻവശത്തുമാത്രം വരുന്ന മേദസ്സു വേഗത്തിൽ മാററാൻ കഴിയും. വലത്തുവശത്തേതു് അതിൽ പ്രയാസമാണു്. ഇടത്തുഭാഗത്തേതിനു് കുറേക്കൂടി പ്രയാസം കൂടും. ഇതിലെല്ലാം പ്രയാസം കൂടുന്നതു് പിൻഭാഗമേദസ്സിനാണു്. നാലുഭാഗത്തുംകൂടി വന്നാൽ (സർവ്വാംഗമേദസ്സു്) ഏററവും പ്രയാസമാണു്. സാധാരണക്കാരിൽ പലരും ഈവിധക്കാരാണു്. എന്നാൽ രോഗി ഇളംപ്രായക്കാരനോ ഓജസ്സുള്ളവനോ ആയിരുന്നാൽ സർവ്വാംഗമേദസ്സും ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാണു്.

16. സ്ഥൌല്യം-ചീർപ്പു് (തടിപ്പു്) കൃഛ്റസാദ്ധ്യം-പ്രയത്നിച്ചാൽ സാധിക്കാവുന്നതു്.

അസാദ്ധ്യം-സാധിക്കാൻ വയ്യാത്തതു്. 'ബളബളായ മാന'മായി വാഴപ്പിണ്ടിപോലെ വീർത്തിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു വെളിക്കു കളയാൻ മിക്കവാറും സാദ്ധ്യമാണു്. അടയ്ക്കാമരംപോലെ ഉണങ്ങിയിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു കളയാൻ സാധിച്ചെന്നും ഇല്ലെന്നും വരാം.

17—26. രോഗമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാണാവുന്ന പല വിധമായ വൈകല്യങ്ങളെ ഈ പദ്യങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒരു രോഗിയിൽ കാണണമെന്നില്ല. ചിലതെ

൨൦. ഇപ്രകാരം നടപ്പിങ്കൽ ചില ചിഹ്നങ്ങൾ കണ്ടിടും;
ചുവന്നോ മഞ്ഞയായിട്ടോ തേജസ്സില്ലാതെ മങ്ങിയോ,

൨൧. തിളങ്ങിയോ നിറം കാണും മുഖത്തിൻ ലക്ഷണങ്ങളിൽ
വൃത്തമായും, കൊഴുത്തിട്ടും, കീഴ്ഭാഗം വീൎത്തു ചൊട്ടിയും

൨൨. ഗണ്ഡാസ്ഥിപൊങ്ങിയും കാണും നെററിമേൽഞൊറിവും
കണ്ണുനന്നായ്ത്തുറന്നിടാൻ പണിയായിട്ടിരിപ്പതും[തഥാ]

൨൩. മൂക്കു വീങ്ങിയുമൊട്ടീട്ടും കവിളൊട്ടിയു മങ്ങിനെ
ഓഷ്ഠാധരങ്ങൾ വീൎത്തിട്ടും, കഴുത്തില്ലാത്തമട്ടിലും,

൨൪. താടി നെഞ്ചത്തു മുട്ടീട്ടും, കവിൾ തൂങ്ങിയുമങ്ങിനെ
മുഖംമുന്നോട്ടു ചാഞ്ഞിട്ടും കഷണ്ടിത്തല പൂണ്ടുമേ.

൨൫. കണ്ണുവിശ്രമമില്ലാതെ നിമേഷം ചേൎന്നു കാൺകയും
കണ്ണുകൾക്കടിയിൽ ചേരും ചെറുതാം ജലസഞ്ചികൾ.

൨൬. ഏവം കാണുകിലോരോഗം കാണുമെന്നതു നിൎണ്ണയം
ഇവയിൽ ചിലതായിട്ടും പലതും കൂടിയുംവരും.

൨൭. കണ്ഠലക്ഷണവും ചൊല്ലാമേറെനീണ്ടും ചടച്ചുമേ
ഏററം കുറുകിയും നന്നായ് തടിച്ചും കണ്ടുവെങ്കിലും;

൨൮. മുഴച്ചും പൊങ്ങിയും താണും പൊരിഞ്ഞും വ്രണമേശിയും
കണ്ടാലും ശങ്കകൂടാതെ രോഗമുണ്ടെന്നു ചൊല്ലണം.

൨൯. മുന്നോട്ടോ പിറകോട്ടോ താൻ തല താഴ്ത്തുന്നവേളയിൽ
പൊക്കമപ്പോഴുംപരീക്ഷിക്ക, പിടിത്താ മുഴയും തഥാ.

൩൦. കണ്ടുവെന്നാകിലാഭാഗേ മേദസ്സിൻ നില ചൊല്ലണം
പാൎശ്വങ്ങളിൽ തിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ടാലവിടെയുംദൃഢം.

ല്ലാമെങ്കിലും കാണാതിരിക്കയുമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ പദ്യങ്ങളിൽ നിന്നു വ്യക്തമായറിയാവുന്നതിനാൽ ഇവിടെ ആവൎത്തിക്കുന്നില്ല.

മുഖമാനമ്രമാകുക-മുഖം കുനിഞ്ഞിരിക്കുക. ഹ്രസ്വമാം പദവിന്യാസം-കാലു അടുപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. ഗണ്ഡാസ്ഥി-തോളിലുള്ള അസ്ഥി കണ്ണു....കാൺകയും-കണ്ണു സദാ അടഞ്ഞും തുറന്നും കൊണ്ടിരിക്കയും,

27—31. ഇനി കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർ രോഗം നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പ്രയുക്തമായ അനാവശ്യ പദാൎത്ഥത്തിന്റെ കിടപ്പിനെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പയോഗിക്കുന്നതു കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. കഴുത്തു കുറുകിയോ നീണ്ടോ തടിച്ചോ മെലിഞ്ഞോ മുഴ പൊരി വ്രണം മുതലായ വയോടുകൂടിയോ ചാരവും ചാഞ്ഞിയും ചേൎന്നോ കണ്ടാൽ രോഗമു

൩൧. നാലുഭാഗത്തുമീവണ്ണം മേദസ്സിൻ നിലചൊല്ലണം
ഏവം നോക്കിപ്പറയണം മേദസ്സിൻനിലയെപ്പൊഴും.

൩൨. ചെവിക്കുനേരെയായ് താഴെ കണ്ഠാസ്യങ്ങൾതിരിച്ചിടും
വരയൊന്നുണ്ടു സൌന്ദര്യം മുഖത്തിനു കൊടുപ്പതായ്.

൩൩. ആ രേഖ പിന്നിലേക്കേററം മാറിക്കാണുന്നുവെങ്കിലോ
മുൻഭാഗത്തിങ്കൽ മേദസ്സുതൻ ഭാരം കാണുമേററവും.

൩൪. പശ്ചാൽ ഭാഗത്തുതലയും കണ്ഠവും വേർതിരിപ്പതായ്
കാണേണ്ടും വരകാണാതോ തെളിയാതൊ കിടക്കുകിൽ

൩൫. പൃഷ്ഠഭാഗത്തു മേദസ്സിൻ കൂട്ടമുണ്ടെന്നു നിർണ്ണയം
മിശ്രമേദസ്സിലും കാണാം മിശ്രമായ് ലക്ഷണങ്ങളെ.

൩൬. ഏവം കണ്ടുധരിക്കേണം മേദസ്സിൻസ്ഥിതിവേണ്ടപോൽ
സശ്രദ്ധമിതു ശീലിച്ചാൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യമധികംവരും.

൩൭. മുൻഭാഗത്തു കണ്ടെന്നാലൂഹിക്കാമേതു രോഗവും
എന്നാകിലുമവററയ്ക്കു കാഠിന്യമധികംവരാ.

ണ്ടായിരിക്കും. കഴുത്തു നോക്കി മേദസ്സിൻെറ കിടപ്പു നിശ്ചയിക്കുന്ന സമ്പ്രദായംപറയാം.

ദേഹം വളക്കുയോ തിരിക്കുയോ ചെയ്യാതെ കഴുത്തും തലയും മാത്രം തിരിച്ചു പരിശോധിക്കണം. തല പിറകോട്ടു കുനിച്ചു നേരെ മേല്പോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിൻെറ മുൻവശത്തു വലിവോ പിടുത്തമോ മുഴകളോ കുഴികളോ കണ്ടേക്കാം. ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ തിരിച്ചാൽ കഴുത്തിൻെറ മറുവശത്തു മേൽപ്രകാരം കാണാവുന്നതാണ്. തല മുന്നോട്ടു കുനിച്ചാൽ പിൻ കഴുത്തിലും മുൻ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാം. ഇങ്ങിനെ മുഴ പിടുത്തം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ മേദസ്സുകയറിയിരിക്കും. മിക്കവക്കും എല്ലാ വശത്തും മേദസ്സു കാണുമെന്നു വരികിലും ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തു വളരെ കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ആ ഭാഗം കൂടുതൽ വീർത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

32--33. പൂർണ്ണാരോഗ്യവാനിൽ മുഖവും കഴുത്തും വേർ തിരിക്കുന്നതിനായി ചെവിക്കു നേരെ കീഴെ കാണുന്ന അതിർത്തിവര പിറകോട്ടു നീങ്ങിക്കണ്ടാൽ മുൻഭാഗത്തു മേദസ്സു കൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. [34-35] ഇതുപോലെ പിൻവശത്തു തലയും കഴുത്തും വേർ തിരിക്കുന്ന വര കാണാതെയോ തെളിയാതെയോ ഇരുന്നാൽ ആ വശത്തു മേദസ്സു പെരുകിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. കൂടിക്കലൻ്ന മേദസ്സാണെങ്കിൽ ലക്ഷണങ്ങളും കലന്നിരിക്കും.

36. വൈദഗ്ദ്ധ്യം- സാമർത്ഥ്യം.

37--38. മേദസ്സു മുൻവശത്തു കയറിക്കിടന്നാൽ ഏതു രോഗ

൩൮. ക്ഷയംപോലുമതിൽ ചേർന്നാൽ ദീർഘായുസ്സുകുറച്ചിടാ
ഈവിധത്തിൽവരും രോഗം വേഗം ഭേദപ്പെട്ടും ദൃഢം.

൩൯. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ബാധിക്കും ചിലരോഗവും.
കണ്ഠതാലുക്കളിൽ കാണും രുക്കും താടി തടിക്കലും.

൪൦. ദന്തരോഗം നേത്രരോഗം ഞരമ്പിൽചേർന്നരോഗവും
ചുമയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നീരും മററുമതേവിധം.

൪൧. നെററിക്കു മേൽവശത്തായി ചുററിക്കുട്ടും കഷണ്ടിയും
ഫാലഗണ്ഡങ്ങളിൽ കാണും വല്ലായ്ക പലമട്ടിലും.

൪൨. തലവേദനയും ത്വക്കിൽ വ്രണവും ജ്വരവർഗ്ഗവും
മുൻഭാഗ മേദസ്സാണെങ്കിൽ കാണാമീവക മിക്കതും.

൪൩. വലത്തുഭാഗമേദസ്സിൽ സ്വേദമേററം വളർന്നിടും
പാദസ്വേദവുമുണ്ടാകും പിത്തകോശപ്രപീഡയും.

൪൪. പല്ലുവേദനയും പിന്നെ കണ്ണിലുൾപ്പെട്ടരോഗവും
തലവേദനയും വേറെ പല ദണ്ഡങ്ങളും വരും

വും വരാം. എങ്കിലും അത്ര കഠിനമായിരിക്കയില്ല. വേഗം ഭേദമാകയും ചെയ്യും. ആരും ഭയപ്പെടുന്ന ക്ഷയംപോലും മുൻഭാഗ മേദസ്സു കൊണ്ടു മാത്രം വന്നാൽ ആയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്നില്ല.

39—42. മുൻവശത്തു മേദസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ഇന്നതെല്ലാമെന്നു പറയുന്നു. ദഹനേ...രോഗവും-വയററു വേദന, ഗ്രഹണി, അരോചകം, അതിസാരം, വയററുകടി, അന്ത്രവായു, മഹോദരം, മുതലായവ.

കണ്ഠ....രുക്കും-കഴുത്തിലും അണ്ണാക്കിലും കാണുന്ന രോഗവും—കഴുത്തിനു നീരു അണ്ണാക്കിൽ പുപ്പു മുതലായവ. താടിതടിക്കൽ, പല്ലുവേദന, പല്ലു ദ്രവിക്കുക, പഴുത്തു പോകുക, ഊനിൽ നിന്നു നിണമൊഴുകുക. മുതലായവ. നേത്രരോഗം—കണ്ണു മങ്ങുക, മാലക്കണ്ണ്, ശുക്ലം, പടലം, മുതലായവ. ഞരമ്പിൽ ചേർന്ന രോഗവും,—സർവ്വാംഗതളർച്ച, ശേഷിയില്ലായ്മ, ശുക്ലസ്രാവം മുതലായവ. ചുമ,—ചുമയ്ക്കുക, കഫം തുപ്പുക, ജലദോഷം ഉണ്ടാകുക, ഇത്യാദി.

ഫാലഗണ്ഡങ്ങൾ-നെററിയും കവിളും. ത്വക്കിൽവ്രണം-ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായവ. ജ്വരവർഗ്ഗം-ടൈഫോയിഡ്, ന്യൂമോണിയാ, മലമ്പനി, ബോംബേപ്പനി, മുതലായവ.

43—44. വലത്തു ഭാഗത്തു മേദസ്സു കയറിയാലുണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

സ്വേദമേററം വളർന്നീടും--വിയർപ്പു ധാരാളമുണ്ടാകും.

൪൬. വാമഭാഗത്തെമേദസ്സു മേൽചൊന്നവകയൊക്കയും
ക്രൂടാതെ വാതരോഗത്തിൻക്രൂട്ടവുംപെററുപോററുമേ

൪൭. സ്വേദമേററം കുറഞ്ഞീടും ജലദോഷം കടുപ്പമാം
മുന്നിലുംപാർശ്വഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചുതുപെരുക്കുകിൽ

൪൮. ബാധിര്യംവരുമാഭാഗേ കണ്ണിനും കേടുവന്നിടും
മുൻവാമങ്ങളിലൊന്നിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഗംവരുമുഗ്രമായ്

൪൯. ആദ്യംതുടിതുടിപ്പായും രോഗംപിന്നീടുമായ്‌വരും
ഹൃദ്രോഗമീവിധം കാണാം യാതനാഢ്യമ്മൃതിപ്രദം

൫൦. പാർശ്വഭാഗത്തുമേദസ്സുവർദ്ധിച്ചാലാവശത്തുടൻ
വിസ്താരവുംവണ്ണവുമങ്ങത്യന്തം വളരുംദ്രുഢം.

൫൧. കണ്ടവുംമുഖവുംകാണാമീവണ്ണംപാർശ്വവിസ്തൃതം
വശമൊട്ടുക്കമീവണ്ണം വരുമാറുണ്ടപൂർവ്വമായ്,

൫൨. വാമപാർശ്വസ്ഥമേദസ്സിൻരോഗംശക്തിനിറഞ്ഞതാം.
പൃഷ്ഠഭാഗത്തുകാണുന്ന മേദസ്സേററംഭയാനകം.

൫൩. ചിത്തഭ്രമംമഹാക്ഷീണം അശ്മരീബോധഹാനികൾ
അർശോരോഗം,ക്ഷയം,വാതം, ക്രൂനവർഗ്ഗങ്ങളൊക്കയും

൫൪. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം ധാതുക്ഷയവും പിന്നെവന്ധ്യത
നിദ്രയില്ലായ്ക ചേതസ്സിന്നേകാഗ്രതവരായ്കയും,

46---48. ഇടത്തു വശത്തെറിഞ്ഞ അനാവശ്യ വസ്സു മുൻ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ ക്രൂടാതെ പക്ഷവാതം, തളർ വാതം, ചുട്ടുവാതം, രക്തവാതം, മുതലായ വാതരോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കും. വിയർപ്പു കുറഞ്ഞിരിക്കും. സദാ ജലദോഷം ഉണ്ടാകും. മുന്നിലും ഇടം വശങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരിടത്തും ക്രൂടി വ്യാപിച്ചാൽ ആ വശത്തെ ചെവിക്കും കണ്ണിനും സുഖക്കേടുണ്ടാകും. മുൻ ഇടം വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു വന്നാൽ നെഞ്ചിടിപ്പായി ആരംഭിച്ചു് അകാല മരണം നൽകുന്ന ഭയങ്കരമായ ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകും.

49. പാർശ്വഭാഗം-ഒരു വശം.

50. പാർശ്വവിസ്തൃതം-ഒരുവശം വിസ്താരം ക്രൂടിയതു്.

51. വാമപാർശ്വസ്ഥ മേദസ്സ്.-ഇടത്തുവശത്തു കയറിയിട്ടുള്ള അനാവശ്യവസ്സു.

52—55. പുറകുവശത്തു മേദസ്സു കയറിയാലുണ്ടാകാവുന്ന ഭയങ്കരമായ വ്യാധികളെന്തെല്ലാമെന്നു ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചിത്തഭ്രമം-ഭ്രാന്തു്. അശ്മരി-കല്ലടപ്പു്.

൫൪. ആത്മഹത്യാശകാസങ്ങൾ കുത്തിനോവുകൾവിസ്മൃതി
ഇവയും മററുമുണ്ടാക്കുംപേടിക്കേണ്ടതുതാനിതു്.

൫൫. ആരംഭത്തിൽ പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാക്കാമിതുംധ്രുവം
മൂത്തുപോയാലസാദ്ധ്യം താനതിനാൽതള്ളിവക്കണം.

൫൬. സർവ്വാംഗഗതമേദസ്സിൽ സർവ്വാതങ്കങ്ങളുംവരും
അതിലേതേതുഭാഗത്തു മേദസ്സിൻനിലകൂടുതൽ

൫൭. എന്നുനോക്കിധരിച്ചിട്ടു നിശ്ചയിക്കചികിത്സകൾ
മുൻകൂട്ടിക്രിയചെയ്യണം മൂത്തുപോയാൽ പ്രയാസമാം

൫൮. കുഷ്ഠം, ക്ഷയം, വിദ്രധിയും കാസവും, സ്തംഭനം,വ്രണം
പ്രമേഹക്കുരുവും, ഭ്രാന്തും, രക്തസ്രാവം, മഹോദരം,

൫൯. അസ്ഥിസ്രാവ മപസ്മാരം ശ്ലീപദം മൂത്രകൃച്ഛ്റവും
കല്ലടപ്പും, ചലംപോക്കം, ഉണ്ണിപ്പുണ്ണ്, ഗ്രപാണ്ഡുവും

൬൰. എന്നുവേണ്ടാ മഹാരോഗമെല്ലാം പ്രബലമായ്‌വരും
വന്നാൽ പ്രയത്നസാദ്ധ്യംതാനസാദ്ധ്യംതന്നെയെന്നുമാം

൬൰൧. കുഷ്ഠം, മഹോദരം, കാസം, മുതലായവപൂർണ്ണമായ്
വരുന്നതിന്നേറെമുമ്പെ പെരുംമേദസ്സുദൃശ്യമാം.

വന്ധ്യത-പ്രസവിയ്ക്കായ്ക- ആത്മഹത്യാശ- തന്നത്താൻ മരിക്കണമെന്നു തോന്നുക. ധ്രുവം-നിശ്ചയം.

പുറകിൽ മേദസ്സു വ്യാപിക്കുന്ന പക്ഷം ആരംഭകാലത്തുതന്നെ അവിസ്നാനം, ആതപസ്നാനം, ആവരണം, ജലസ്പർശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം. ആദിയാൽ ചികിത്സിച്ചാൽ നിശ്ചയമായുംഭേദമാകും. മൂത്തുപോയാൽ പലപ്പോഴും ചികിത്സ നിഷ്പ്രയോജനമാകാനിടയുണ്ടു്.

56—57. മേദസ്സ് എല്ലാവശങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും വരാം, അതിനാൽ മേദസ്സ് ഏതു വശത്തു കൂടുതൽ എന്നു നോക്കി വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു നിവാരണാർത്ഥം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണം.

58—60. സർവ്വാംഗമേദസ്സുകാർക്ക് വരാവുന്ന പ്രധാനരോഗങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മററു രോഗങ്ങളും വരാം. വന്നാൽ ഭേദമാകാൻ മഹാപ്രയാസമാണ്. വിദ്രധി-ഹൃദയത്തിൽ വരുന്ന നീരു(ന്യൂമോണിയാ) ശ്ലീപദം-മന്ത്.

61—62. ഇനി രോഗവീരന്മാരുടെ കൊടിയടയാളങ്ങളെപ്പററി പറയുന്നു. കുഷ്ഠം മഹോദരം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നതിനു മുൻപേ തന്നെ മേദസ്സു ധാരാളം വർദ്ധിച്ചിരിക്ക

൬൨. മുൻചൊന്നപോൽപരീക്ഷിച്ചാൽവിക്ഷിക്കാമെത്തുനിർണ്ണയം
മേദോവർദ്ധനബന്ധിച്ചാൽ മേൽരോഗങ്ങൾ ഭവിച്ചിടാ

൬൩. അധരോഷ്ഠങ്ങൾനീങ്ങിപ്പോയ് വായ്പൊളിച്ചിട്ടുനിദ്രയിൽ
കാണുകിൽക്ഷയബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽക്കേറിനിർണ്ണയം

൬൪. ഉണൎന്നിരിക്കും നേരത്തു മാവിധം തന്നെ കാണുകിൽ
ക്ഷയരോഗത്തെയപ്പോൾ താൻ നിർണ്ണയിക്കാമസംശയം.

൬൫. ജലദോഷം സദാ വന്നും വന്നാൽ മാറാതെ യേറനാൾ
നിന്നും കാണുകിലോതഃമേ ക്ഷയത്തിനടയാഗമം.

൬൬. നീണ്ട കണ്ഠത്തൊടസ്ഥങ്ങൾ പാരം താണങ്ങിരിക്കിലും
മൂക്കിന്റെയററമൊട്ടീട്ടും കറുപ്പുള്ളിൽ ഭവിക്കിലും

൬൭. നെഞ്ചു നന്നായ് പരന്നിട്ടോ കൂർത്തിട്ടോ വന്നു കാൺകിലും
ക്ഷയമുണ്ടെന്നു ചൊല്ലീടാം സധൈര്യം സൎവ്വമർത്ത്യനും.

(യുഗ്മകം)

൬൮. തോൾക്കൂടിനുള്ളിലായിട്ട് കുത്തിക്കൊള്ളുന്ന വേദന
കണ്ടുവെന്നാൽ ക്ഷയത്തിന്റെയാരംഭം ചിന്ത ചെയ്യണം

൬൯. നെഞ്ചിനുള്ളിലുമവ്വണ്ണം കണ്ടാൽ തീൎച്ച പറഞ്ഞിടാം;
ശ്വാസകോശരുജോൽഭൂതം വരട്ടു ചുമയോൎക്കണം.

ന്നതു കാണാം. അപ്പോൾ തന്നെ പ്രതിവിധികരങ്ങളായ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്താൽ രോഗങ്ങൾ വരികയില്ല.

63—69. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്ഥാലീപുലാകന്യായേന ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഉപക്രമം വൎണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നേയുള്ളു. ചുണ്ടുകൾ വിടുർത്തി വായ്പൊളിച്ചുകൊണ്ടു ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ദേഹത്തിൽ ക്ഷയരോഗബീജം കയറിയെന്നു നിശ്ചയിക്കാം. ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ശരിയായ വാതിൽ മൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളാണ്. രോഗം നിമിത്തം അതു ക്രമേണ അടയുന്നു. അപ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ വായു കയറാൻ ഒരു വഴി വായാണ്. അതുകൊണ്ടാണുഉറക്കത്തിൽ വായ് തുറന്നുപോകുന്നതു്. ഉണൎന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ താമസിയാതെ ക്ഷയരോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. നാസാദ്വാരങ്ങൾ അടയത്തക്കവണ്ണം കൂടക്കൂടെ ജലദോഷം (Cold)വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ക്ഷയം ആരംഭിച്ചു എന്നു പറയാം. കഴുത്തു നീണ്ടും, തോളുകൾ അടിഞ്ഞും, മൂക്കിന്റെ അററമൊട്ടിയും, മൂക്കിനകം നീലിച്ചും, "വെണ്മാടവക്ഷസ്സായും" നെഞ്ചു കൂടുകെട്ടിയും കണ്ടാൽ തീൎച്ചയായും ക്ഷയമുണ്ടെന്നു പറയാം. തോളുകൾക്കകത്തു ചുളുചുളെക്കുത്തുന്ന നോവുണ്ടെങ്കിലും ക്ഷയം ആരംഭിച്ചതു തന്നെ. നെഞ്ചിനകത്തുകൂടി അതു പോലെ വേദന കണ്ടാൽ സംശയിക്കേണ്ട. ശ്വാസകോശത്തിനു കെടുതി വന്നിട്ടുതന്നെയാണ് വരട്ടുചുമയുണ്ടാകുന്നതെന്നും ധരിക്കുക.

൭൦. മേദസ്സു ജലരൂപത്തിലായി മെയ്യിൽ ഭവിക്കുകിൽ
കാലക്രമേണ വൻമന്തും മഹോദരവുമാൎന്നിടാം.

൭൧. ദേഹാഗ്രങ്ങളിലായിട്ടു കണ്ടു മുഴകളെങ്കിലോ
കുഷ്ഠാഗമത്തെയൂഹിക്കാം നേരത്തേ തന്നെ നിൎണ്ണയം

൭൨. ചെവിമൂക്കിവയിൽക്കാണും വൎണ്ണഭേദാദികൊണ്ടുമേ
കുഷ്ഠാഗമനമൂഹിക്കാം ദുൎമ്മേദോരാശികൊണ്ടുമേ.

൭൩. സഹായമായ് നൂതന യന്ത്രമേന്തിയും,
വപുസ്സിലെല്ലാം കുഴൽവച്ചുനോക്കിയും
സ്വബുദ്ധിയാൽ ദൃഢഗദങ്ങളന്യരാം
ചികിത്സകന്മാർ പണിയാൻകാൺകവേ,

൭൪. സ്വദൃഷ്ടികൊണ്ടുള്ളൊരുസൂക്ഷ്മവീക്ഷയാൽ
വെറും ശിശുപ്രായഗദങ്ങളൊക്കെയും,
വരാനിരിക്കും രുജയും, ധരിക്കുവോൻ
വരിഷ്ഠമിശ്ശാസ്ത്രമറിഞ്ഞപണ്ഡിതൻ.

(യുഗ്മകം)

---

70. അനാവശ്യപദാൎത്ഥം ജലാകൃതിയിൽ ദേഹത്തിൽ അടിഞ്ഞാൽ മഹോദരം, (കുറെക്കൂടി കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) വൃദ്ധി, (അവിടെനിന്നും കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) മന്തു, മുതലായ ദീനങ്ങൾ വരാം.

71—72. കുഷ്ഠത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കുഷ്ഠത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ മുഖത്തു അസാധാരണമായ ഒരു തിളക്കം കൂടി കാണാറുണ്ട്.

73—74. ഡാക്ടറന്മാർ പല പല പുതിയ യന്ത്രങ്ങളും കുഴലുകളും കൊണ്ടു ദേഹം മുഴുവൻ പരിശോധിച്ചശേഷം വളരെ ആലോചിച്ചിട്ടും പഴക്കം ചെന്ന രോഗം പോലും മനസ്സിലാക്കുന്നതു വളരെപ്രയാസപ്പെട്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ രോഗമറിയുന്നതു ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷമായിരിക്കും. അതിന്റെ ഫലം രോഗിയുടെ അകാലമരണമായും വരാം. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരാകട്ടെ യാതൊരു യന്ത്രത്തിന്റേയും സഹായം കൂടാതെ വെറും കണ്ണുകൊണ്ടു നോക്കി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളതും ആരംഭിക്കാനിടയുള്ളതുമായ രോഗങ്ങളെക്കൂടി കണ്ടുപിടിക്കുന്നു.

ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലെ മുഖവികൃതിവിജ്ഞാനീയത്തിനുള്ള മാഹാത്മ്യം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി വിശദമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൧

൧. ചികിത്സാവിധി രണ്ടായിപ്പിരിച്ചിട്ടുണ്ടു പൂർവ്വികർ
ശോധനാഖ്യവുമവ്വണ്ണം ശമനാഖ്യവുമിങ്ങനെ.

൨. ഇവയ്ക്കുരണ്ടിനും പാർത്താൽ പ്രാധാന്യം തുല്യമാകിലും
വൈദ്യരോഗികൾ തൻശ്രദ്ധ ശാന്തിയിൽ താൻപതിക്കയാൽ

൩. രോഗത്തിൻ വേരറുക്കുന്ന ശോധനത്തിലൊരല്പവും
പ്രിയമിക്കൂട്ടുകാർക്കൊട്ടും കാണാത്തതതികഷ്ടമേ.

൪. തൽക്കാലലാഭലോഭത്താൽ ഭാവ്യാപത്തിനെയിങ്ങനെ
സമ്പാദിച്ചു വളർത്തുന്നതയ്യയ്യോ! ബഹുസങ്കടം.

രോഗനിർണ്ണയ വർണ്ണനകഴിഞ്ഞു ചികിത്സയെപ്പററി പറയുന്നു. പുരാതനാചാര്യന്മാർ ചികിത്സയെ ശോധനമെന്നും ശമനമെന്നും രണ്ടായിട്ടാണു പിരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശോധനമെന്നാൽ രോഗ കാരണമായ ദോഷത്തെ നീക്കി ദേഹം ശുദ്ധീകരിക്കയാകുന്നു. ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ രോഗത്തെ ഒന്നു തളർത്തി ഒതുക്കി നിർത്തുകയാകുന്നു. (ഔഷധ ശക്തി മാറുമ്പോൾ) അതു വീണ്ടും ഇരട്ടിശക്തിയോടുകൂടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പിന്നെയും മരുന്നുകൊണ്ടു അതിനെ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നു. ഈ വിധത്തിൽ മരണം വരെ അതു രോഗിയെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. രോഗം എന്നു പറയുന്നതു ശരീരം അനാവശ്യ പദാർത്ഥ ബഹിഷ്കരണത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഹൃദയപൂർവ്വമായ ശ്രമമാണെന്നും അതു ചെയ്യുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും മുൻപറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലൊ. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മറയുന്നതു ഓജസ്സിന്റെ ഹാനികൊണ്ടാണു്. അതിനാൽ രോഗ ശമനത്തിനായി കൊടുക്കുന്ന ഓരോ മാത്ര മരുന്നും ദേഹ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണു്. ഇതിനാൽ രോഗം മാറാതെ അനുക്ഷണം ബലം സംഭരിച്ചു പുതിയതും പൂർവ്വാധിക പ്രഭാവത്തോടുകൂടിയതുമായ ആക്രമണത്തിനു വട്ടം കൂട്ടുന്നു. ഇതെല്ലാം നോക്കുമ്പോൾ ശോധനത്തിനു ശമനത്തേക്കാൾ ശതാധികം ശക്തിയും മാഹാത്മ്യവും ഉണ്ടെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

2. ശമന ശോധനങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം തുല്യമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു സാധാരണക്കാരെ കുറിച്ചാണു്.

4-5. തൽക്കാല ലാഭലോഭത്താൽ—ശോധനം ശമനത്തേക്കാൾ പ്രയാസമേറിയതും പെട്ടെന്നു സാധിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതും ആണു്. ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ പെട്ടെന്നു ചെയ്യാവുന്നതാണല്ലൊ അതിനാൽ രോഗം മാറിയെന്നു തെററിദ്ധരിച്ചു രോഗി ആഹ്ലാദിക്കുന്നു. വൈദ്യനാകട്ടെ തൽക്കാലം ലഭിച്ച സമ്പത്തുകൊണ്ടു സന്തുഷ്ടനാകുന്നതു കൂടാതെ ഇനിയും രോഗം വർദ്ധിക്കുമ്പോഴും തന്റെ അടു

൫. ശോധനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വർണ്ണിച്ചാലെങ്ങൊടുങ്ങിടും?
സ്വല്പം കാലവിളംബത്തെയോർത്തിതാരും ത്യജിക്കൊലാ.

൬. സ്വാർത്ഥതല്പരരായുള്ള വൈദ്യന്മാരൊത്തനാരതം
ലാഭം കൊതിച്ചക്ഷമരാം രോഗികൾക്കൊക്കെയുൽകടം.

൭. ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടു ദേഹശക്തികുറച്ചഹോ!
ആമയാവലിയെ ഭൂവിൽ വളർത്തുന്നു ഭയങ്കരം.

൮. അജ്ഞാനമാമിരുട്ടിങ്കലാപൽക്കണ്ടിൽപ്പതിക്കുവോർ
നേർവഴിക്കു വരാനായി വിളിക്കും മണിനാദമായ്.

൯. ആമയോച്ചാടനത്തിന്നു സിദ്ധമായുള്ള മന്ത്രമായ്
നവമായ് ചിത്രമായ് മിന്നും ചികിത്സാവിധി ചൊല്ലിടാം.
(യുഗ്മകം)

൧൦. രോഗമെല്ലാം ജ്വരംതന്നെ, ഋമ്മേദോജാതമാംജ്വരം,
ഋമ്മേദസ്സു നശിപ്പിച്ചാ,ലാകയാൽ രോഗമോട്ടമേ.

൧൧. മേദസ്സിന്നിടവും, വൃദ്ധി, പഴക്കം ദേഹശക്തിയും
പ്രായവും പരിശോധിച്ചു നിശ്ചയിക്ക ചികിത്സകൾ.

൧൨. മേദസ്സുണ്ടാകുവാൻ മാർഗ്ഗം ചെറുതുമേകാതെ യുള്ളതും
നിശ്ശേഷമായ് നശിപ്പിച്ചാലാരോഗ്യമഭിപൂർണ്ണമാം.

൧൩. മേദസ്സുമെയ്യിലുണ്ടാകാതിരിക്കാനൊററയാംവഴി
പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്തതാം ഭക്ഷ്യം നിഷ്ഠയോടു കഴിക്കയാം.

൧൪. വന്നാമേദസ്സിനേ ദൂരെപ്പാരം വേഗം പറത്തുവാൻ
ഘർമ്മാദിസ്നാനമല്ലാതെ വിദ്യയില്ലേതു മൂഴിയിൽ.

ക്കൽ വരുമെന്നു വിചാരിച്ചു ഉള്ളുകൊണ്ടു ഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഇരുകൂട്ടർക്കും ഇഷ്ടപ്രാപ്തിക്കു ഇടയാകുന്നു.

6. അനാരതം-എല്ലായ്പോഴും ഉൽക്കടം-ഭയങ്കരം.

8—9. രോഗികളായ വഴിപോക്കർ അറിവില്ലായ്മയാകുന്ന ഇരുട്ടുകൊണ്ടു് ശമനചികിത്സയാകുന്ന ആപൽക്കുഴിയിൽ ചാടാതെ വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന മണിനാദമായും രോഗഭൂതങ്ങളെ ഓടിക്കുന്ന ദിവ്യമന്ത്രമായും ഇരിക്കുന്ന ചികിത്സാവിധി പറയാൻ പോകുന്നു.

13—14. ദേഹത്തിൽ അനാവശ്യ പദാർത്ഥം കയറാതിരിക്കാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച ഭക്ഷണമാണു്. വന്നുകയറിപ്പോയ മേദസ്സിനെ കളയാൻ ആവിസ്നാനം മുതലായവയല്ലാതെ വേറെ നിവൃത്തിയില്ല.

൧൫. ദഹനം ശരിയായെന്നാൽ വേഗം രോഗംമറഞ്ഞിടും;
അതിനാലാദ്യമായിട്ടുദഹനം ശരിയാക്കണം.

൧൬. രോഗിദേഹസ്ഥിതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം നൽകണംദൃഢം
പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത വസ്തുക്കൾ മാത്രമായിട്ടുനിശ്ചയം.

൧൭. ഈവിധം പുതുതാംമേദോജനനത്തെത്തടുത്തിടാം;
ഉള്ളമേദസ്സുമുഴവൻ സ്നാനത്താലാശ്രുനീക്കിടാം.

൧൮. നൂതനം ശോധനം സ്നാനചതുഷ്ടയവിനിർമ്മിതം,
സൂര്യ്യ, ഘർമ്മ, ജലസ്പർശ, നാഭിസ്നാനങ്ങൾ താനവ.

൧൯. വിശദംസിക്കാവതാംഘർമ്മസ്നാനത്തിൻ വിധമോതിടാം
വേഗത്തിൽ ഫലമേകുന്നതിതുപോലന്യമില്ലകേൾ.

൨൦. രണ്ടിലേറാതെ ചെയ്തീടാം സാധാരണയൊരാഴ്ചയിൽ,
മോഹാലസ്യം വരുത്തുന്നോരപസ്മാരാദി പീഡയിൽ.

---

15. ദുസ്സാധനങ്ങളുടെ ഉൽപത്തി ദഹനദോഷത്തിൽ നിന്നാണല്ലൊ. അതിനാൽ ദഹനം ശരിയായാൽ മേദസ്സുവർദ്ധിക്കാനിടയില്ല. തന്നെയല്ല ദുസ്സാധനങ്ങളെ പുറത്തു കളയാനുള്ള പ്രധാനമുമതലയും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്.

16. ദഹനശക്തി ദേഹസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ദേഹസ്ഥിതി പരിശോധിച്ചു യോഗ്യമായ ഭക്ഷണം നിശ്ചയിക്കണം.

18. നൂതനം-പുത്തൻ. സ്നാന ചതുഷ്ടയം-നാലു സ്നാനങ്ങൾ. നവ്യമായ ശോധന ചികിത്സയുടെ സാധനങ്ങൾ ആതപസ്നാനം ആവിസ്നാനം ജലസ്പർശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം എന്ന നാലു സ്നാനങ്ങളാണ്. ആവരണം, പൃഷ്ഠസ്നാനം, മൂൽസ്നാനം, മുതലായി വേറെ സ്നാനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്ക് ഇത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമില്ല.

19—23. ഘർമ്മസ്നാനം-ബാഷ്പസ്നാനം, ആവിസ്നാനം, എന്നെല്ലാം പറയപ്പെടുന്ന ആവിയുപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കുന്ന സ്നാനം.

ആവിസ്നാനം പെട്ടെന്നു ഫലം കാണിക്കുന്നതാണ്, വേദനയുള്ളിടത്തു ആവികൊടുത്താൽ വേദന പെട്ടെന്നുമാറും. നീരിനും അങ്ങിനെതന്നെ വേഗം ഫലം ചെയ്യും. ജലപ്രചുരമായ അനാവശ്യസാധനത്തെ സ്വേദാകൃതിയിൽ വെളിയിൽതള്ളുന്നതിനു ഇതു പ്രത്യേകം പററിയതാണ്. മന്ത്, മഹോദരം, ആന്ത്രവൃദ്ധി, മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ഇതുതന്നെ ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു ശമനമുണ്ടാകും. കുഷ്ഠത്തിനാലുള്ള ദുഷ്ട് മുഴവൻ കളയുന്നതിനും ഇതുപയോഗിക്കാം. ആവിസ്നാനം ചെയ്താൽ പെട്ടെന്ന് എല്ലാത്തരംപനികളും മാറും. ഒരാഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണയിൽ കൂടുതൽ ആവിക്കുളി ചെയ്താൽ ക്ഷീണം വളരെ വർ

൩൧. ഇതുചെയ്യൊല്ല, ചെയ്യുന്നാലന്നാളാപത്തു വന്നിടും;
ബലംതീരെക്കുറഞ്ഞുള്ള രോഗികൾക്കും വിവർജ്ജ്യമാം.

൩൨. മററു വേളകളിൽ ചെയ്യാം യഥായുക്തിയിതാക്കുമേ
സമയം പെററുമതിയായ് വന്നു പോകൊല്ല നിർണ്ണയം.

൩൩. സ്നാനകാലത്തു രോഗിക്കുള്ളിഷ്ടം ചോദിച്ചതേവിധം
ചെയ്യണം ശ്രദ്ധയോടെന്നാൽ ഫലിക്കുമതു സത്വരം.

൩൪. അപൂർണ്ണവും പൂർണ്ണവുമെന്നീസ്നാനം രണ്ടുമട്ടിലാം
ദേഹത്തെ മുഴുവൻ നേരായ് വ്യാപിക്കുന്നതു പൂർണ്ണമാം.

൩൫. അപൂർണ്ണം ദേഹഭാഗത്തെ മാത്രം ബന്ധിപ്പതായ്‌വരും
പൂർണ്ണസ്നാനം കഴിപ്പാനായ് വേണം നാലുകുടംദ്ധ്രുവം.

൩൬. കുറഞ്ഞപക്ഷമോരോരോ പറ കൊള്ളുണമായതിൽ
ലോഹക്കുടങ്ങൾ താൻ വേണമല്ലെങ്കിൽ കേടുവന്നുപോം.

൩൭. ചൂരലോ കയറോ കൊണ്ടങ്ങിടയിട്ടു വരിഞ്ഞതാം
കട്ടിൽവേണം മഹത്തായ കട്ടിക്കമ്പിളിയൊന്നുമേ,

൩൮. കുടത്തിലെല്ലാം പച്ചാതിവെള്ളം കൊണ്ടുനിറയ്ക്കണം
വാഴതന്നില വാട്ടീട്ടു നന്നാലണി വരുംവിധം

൩൯. കുടങ്ങളുടെ വായ് മൂടി മുറുകെക്കെട്ടി വയ്ക്കണം;
മൂന്നെണ്ണത്തെയടുപ്പത്തു കേററി വച്ചുഷ്ണകാച്ചണം.

ദ്ധിക്കും. ദേഹൌജസ്സു തീരെക്കുറഞ്ഞിരുന്നാലും മോഹാലസ്യം വരുന്ന അപസ്മാരം മുതലായ രോഗങ്ങളിലും ഇതു ചെയ്തുകൂടാ. ചെയ്താൽ വല്ല ആപത്തും വന്നു പോയേക്കാം. മററുതരം ആളുകൾ ആവിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു വിരോധമില്ല. പക്ഷെ രോഗിയുടെ ദേഹത്തിനു താങ്ങാവുന്നതിലധികം സമയം ആവി പിടിപ്പിക്കരുതു്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ക്ഷീണാധിക്യമോ മോഹാലസ്യമോ വന്നു ചികിത്സകൻകൂടി സംഭ്രമിക്കുന്നിടയുണ്ടു്. സമയം കുറഞ്ഞുപോയതു കൊണ്ടു യാതൊരു ദോഷവും വരാനില്ല.

ആവി ആദ്യം അല്പാല്പമായിട്ടാണു് രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽ വിടേണ്ടതു്. അതുകൊണ്ടു സുഖം പോരാ കുറെക്കൂടി ആവിവേണമെന്നു രോഗിക്കു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ആവിക്കുവരാനുള്ള വഴി അല്പംകൂടി വലുതാക്കുക. ഇങ്ങനെ രോഗിക്കു ആനന്ദജനകമാകും വിധത്തിൽ ആവിക്കുളി നടത്തിയാൽ മററു വിധം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ഫലം അധികമായിരിക്കും.

24....39, ആവിസ്നാനം പൂർണ്ണമെന്നും അപൂർണ്ണമെന്നും രണ്ടുതരത്തിലുണ്ടു്. സർവ്വാംഗം ആവി പിടിപ്പിക്കുന്നതു പൂർണ്ണസ്നാനം. വ

൩൦. ആവികൊണ്ടു കുടം തിങ്ങിയടപ്പുഞെരാതെ പൊങ്ങവേ
വാങ്ങി വച്ചിട്ടു ശേഷിച്ച കുടം വയ്ക്കുകടുപ്പിലായ്.

൩൧. ആദ്യത്തെ മൂന്നുകുടവും കട്ടിലിന്റെ ചുവട്ടിലായ്,
കിടന്നാൽ രോഗിതൻപാദം, വയർ, നെഞ്ചിവനേരെയായ്

൩൨. വരും സ്ഥാനങ്ങൾ നോക്കീട്ടു ശരിയായ്ക്കണ്ടു വയ്ക്കണം.
രോഗിയാദ്യം മലൎന്നങ്ങു നഗ്നനായിക്കിടക്കണം.

൩൩. കട്ടിക്കമ്പിളിയാൽ ദേഹം മൂടണം മുഴുവൻ തഥാ
കട്ടിലിൻ പാർശ്വഭാഗങ്ങൾ തിട്ടമായി മറയ്ക്കണം.

൩൪. കുടങ്ങൾതൻ വായ്കളല്പം തുറന്നിടുക മൂന്നിലും
ആവിപോരെന്നു തോന്നുമ്പോളാദ്വാരങ്ങൾ വളൎത്തിടാം.

൩൫. ദേഹത്തിന്റെ പുറംഭാഗം വിയൎത്തെന്നാൽ കമഴ്ന്നിടാം.
അന്നേരം മിച്ചമായ് വച്ച കുടം വാങ്ങീട്ടുടൻ ദൃഢം

൩൬. വയററിൻ കീഴിലെക്കുംഭം മാററിയായതു വയ്ക്കണം.
ഇതരയ്ക്കൊത്താവിയെത്താനായ് തുറക്കണമതക്ഷണം.

യറു്കാൽ, നെഞ്ചു മുതലായി രോഗമുള്ളിടത്തുമാത്രം ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതു അപൂർണ്ണസ്നാനം. അഥവാ ഭാഗസ്നാനം.

പൂൎണ്ണസ്നാനത്തിനു് ആവിയുണ്ടാക്കാൻ നാലു കുടം വേണം. ചെമ്പുകുടമായാൽ നന്നു്. മററു ലോഹങ്ങളുമായാലും തരക്കേടില്ല. മൺകുടം ആവിയുടെ ശക്തികൊണ്ടു പൊട്ടിപ്പോയേക്കാം. എല്ലാക്കുടങ്ങളിലും പകുതി വെള്ളം നിറച്ചു വാഴയില വാട്ടി നിഷ്കൎഷയായി അടച്ചുകെട്ടിയ മൂന്നു കുടം അടുപ്പത്തുവച്ചു തിളപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ രോഗിയെ ചൂരലൊ കയറൊ അകലത്തിൽ വരിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു കട്ടിലിലോ കസേരയിലൊ നഗ്നനായി മലൎത്തിക്കിടത്തി കട്ടിലിന്റെയോ കസേരയുടെയോ വശങ്ങൾ കൂടി മൂടത്തക്കവണ്ണം ഒരു കട്ടിക്കമ്പിളിയോ കരിമ്പടമോ പുതപ്പോ കൊണ്ടു മൂടുക. പിന്നീടു തിളയാൽ ആവി നിറഞ്ഞു അടപ്പു മേല്പോട്ടു പൊന്തുമ്പോൾ കുടം വാങ്ങി ഒന്നു നെഞ്ചിന്നും മറെറാന്നു വയററിന്നും വേറൊന്നു പാദത്തിന്നും അടിയിൽവച്ചു അവയുടെ അടപ്പിൽ ഓരോ ദ്വാരമുണ്ടാക്കി ആവി മേല്പോട്ടു വിടണം. രോഗിയുടെ ഇഷ്ടംപോലെ കുടം കിളൎത്തി വയ്ക്കുകയോ ദ്വാരം വലുതാക്കുകയൊ ചെയ്യണം. മഴ പെയ്യുന്നതുപോലെ വിയൎപ്പു രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽനിന്നും കുടങ്ങളിലേക്കു വീണു തുടങ്ങിയാൽ രോഗി കവിണ്ണുകിടക്കട്ടെ. അപ്പോൾ നാലാമത്തെ കുടം അടുപ്പിൽവച്ചു തിളച്ചിരിക്കണം. അതു വാങ്ങി വയററിനു കീഴിലുള്ള കുടം മാററി അവിടെ വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ മാററിയെടുത്ത കുടം അടച്ചു വീണ്ടും അടുപ്പിൽ വച്ചു തിളപ്പിച്ചുകൊള്ളണം.

൩൭. മാററിവച്ച കുടംവീണ്ടും അടുപ്പത്തേററണം സ്വയം
നവമാകും വാഴയിലയടപ്പാൽ മൂടിയപ്പൊഴേ

൩൮. പാകമായാലെടുത്തിട്ടു നെഞ്ചിനാടിയിൽ വയ്ക്കണം;
കാലിനാടിയിൽവയ്ക്കുന്ന കലശം മാററിടേണ്ട കേൾ.

൩൯. ദുർമ്മേദസ്സുതിയായ് കാലിൽ സമ്മേളിക്കുന്നുവെങ്കിലോ
ചെമ്മേകാലിലുമീവണ്ണം മേന്മേലാവി പുതുക്കിടാം.

൪൦. ധാരാളം ധാരയായിട്ടു ദേഹമെല്ലാം വിയർക്കുകിൽ
സത്വരം മാത്രചൊല്ലീടും നാഭിസ്നാനം നടത്തണം.

൪൧. കുളിർതോന്നുംവരെയ്ക്കാണാക്കുളി ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമേ;
കുളിതീരുമ്പോഴെ‌ാ മുൻപോതെളിവെള്ളത്തിനാൽ ദ്രുതം

൪൨. ദേഹത്തിൻ ശേഷഭാഗങ്ങൾ വേഗത്തിൽ കഴുകീടണം;
നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചെന്നാൽ വ്യായാമാചരണത്തിനാൽ

ആവശ്യമുള്ളപക്ഷം ഒരു വാങ്ങി നെഞ്ചിനടിയിലുള്ള കുടം മാററി അവിടെ വയ്ക്കണം. സാധാരണ സംഗതികളിൽ കാലിന്റെ കീഴിലെ കുടം മാറേറണ്ടതില്ല. എന്നാൽ മന്ത്ര കഷ്ടം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളുള്ളപക്ഷം അവിടത്തെ കുടവും മാററി പുതിയകുടം വയ്ക്കണം. (40) അകംവശമുള്ളനിന്നും വിയർപ്പു ഒഴുകിത്തുടങ്ങിയാൽ സ്നാനം അവസാനിപ്പിക്കുക. ചിലരുടെ ദേഹത്തിൽ എത്രനീരാവികൊള്ളിച്ചാലും വിയർപ്പു പൊടിക്കുകയേ ഇല്ല. അങ്ങിനെയുള്ള രോഗികളെ വിയർക്കുന്നതുവരെ കിടത്തുന്നതു അപകടമാണ്. രോഗിയുടെ ഓജസ്സുനോക്കിവേണം സമയനിർണ്ണയംചെയ്യേണ്ടതു്. ഓജസ്സുള്ളദേഹമാണെങ്കിൽ പതുപ്പത്തുമിനിട്ടു അകത്തും പുറത്തും ആവികൊള്ളിക്കാം. ഓജസ്സു കുറവാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണസ്നാനത്തിനു തുടങ്ങരുതു്. വയറിനോ നെഞ്ചിനോമറോ അഞ്ചാറുമിനിട്ടുനേരത്തേക്കു ആവികൊള്ളിച്ചാൽമതി. ആവികൊടുക്കുന്നതു ഉഷ്ണിപ്പിക്കുകയാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഉഷ്ണിപ്പിക്കുന്നതിനു പിറകെ കുളിർപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു ആവിസ്നാനം ചെയ്താൽ എല്ലാപ്പോഴും ഉടൻതന്നെ തണുപ്പിക്കുന്ന സ്നാനങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒന്നുചെയ്യണം. നാഭിസ്നാനം ഉദരസ്നാനം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം എന്നെല്ലാം പറയാറുള്ള വയർതിരുമ്മിക്കുളി കുളിർ തോന്നുന്നതുവരെ ചെയ്യുന്നതാണ് കൂടുതൽനന്നു. ദേഹം കുളിർപ്പിക്കുന്നതിനു ഇതിനു തുല്യമായി മററുസ്നാനങ്ങൾ കുറവാണ്.

41—43. നാഭിസ്നാനത്തിനു മുൻപോ അതുകഴിഞ്ഞോ ദേഹമെല്ലാം തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യം. കഴഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിയർപ്പുകളഞ്ഞു ദേഹം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ദേഹം മുഴുവനും ഒന്നിച്ചു ശീതളീകരിക്കുന്നതിനും ആയിട്ടാണ്. ഇങ്ങനെ

൪൩. പുതച്ചുമൂടിവാണിട്ടോ ദേഹംസ്വല്പം വിയക്കണം;
ഇതുകൂടി കഴിച്ചാലേ സ്നാനം സമ്പൂർണ്ണമായ് വരൂ.
൪൪. ദേഹാംശങ്ങൾ വിയപ്പിക്കുന്നതുമിഷ്ടതന്നെയാം
ആവിയാൽഭാഗമാത്രത്തിൽ ചേരുംപടി ശയിക്കണം.
൪൫. ഒരൊറ്റക്കുംഭമേവേണ്ടൂ തത്രമറ്റൊക്കയും സമം
നാഭിസ്നാനമിതിൻ പിമ്പും ചെയ്തുകൊള്ളുക ഭംഗിയായ്.
൪൬. തലയും, വയറും, നെഞ്ചും, കഴുത്തും, കാലുമിങ്ങനെ
പ്രത്യേകമായ് വിയപ്പിക്കാമത്യന്താശജനിക്കുകിൽ.
൪൭. ഭാഗസ്നാനങ്ങൾ നന്നല്ലോ വേദനാദികൾപോക്കുവാൻ
ചൊറിയും, പരുവും, വാതക്കുരുവും, മുഴയും, തഥാ
൪൮. മലബന്ധം, പ്രമേഹത്തിൻകുരുവും, കടിയും, വ്രണം
ഗ്രഹണീദോഷവും മാറ്റാൻ ഭാഗസ്നാനംപ്രമുഖ്യമാം.
൪൯. വേനല്ക്കാലത്തു ചെയ്യേണ്ട സൂര്യസ്നാനം പറഞ്ഞിടാം
പകൽനാലായ് പിരിച്ചിട്ടു രണ്ടാമംശത്തിലാദ്യമായ്.
൫൦. വരുന്നമൂന്നു പാദങ്ങൾസൗകര്യംപോലെടുത്തിടാം,
കാറ്റിൻലഹളയില്ലാത്ത ഭൂഭാഗം കണ്ടെടുക്കണം;
൫൧. മണിക്കൂറൊന്നു താൻ വേണം സാധാരണയതെങ്കിലും
തളച്ചയോ ശിരസ്സിന്നു നോവോ വല്ല കറക്കമോ
൫൨. കണ്ടുവെന്നാലുടൻതന്നെ സൂര്യസ്നാനം നിറുത്തണം
ക്ഷയകുഷ്ഠങ്ങളും രക്തദൂഷ്യവും മുഴയുംദൃഢം

സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതു്. ശീതളീകരിച്ചശേഷം വ്യായാമം ചെയ്തോ പുതച്ചുകിടന്നോ ദേഹം ചൂടാക്കണം. അപ്പോൾ സ്നാനംപൂർത്തിയായി.

44—46. സാധാരണയായി ഭാഗ [അപൂർണ്ണ] സ്നാനത്തിന്റെ ആവശ്യമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. ദേഹം മുഴുവനും ദുർമ്മേദസ്സു വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കുപോലും ഓജഃക്ഷയമുള്ള പക്ഷം ഭാഗസ്നാനമാണു നല്ലതു്. ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതും സൂക്ഷിച്ചു ചെയ്യണം. ഭാഗസ്നാനത്തിനു കുടം ഒന്നു മതിയെന്നല്ലാതെ പൂർണ്ണസ്നാനവുമായി ഒരു ഭേദവുമില്ല. തല, മുഖം, കഴുത്തു്, നെഞ്ചു്, വയർ, തുട, ഗുദം, കാൽ, പാദം, ഇത്യാദി ഭാഗങ്ങൾ വിയപ്പിക്കാം.

47—48. ഭാഗസ്നാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം പറയുന്നു; ചൊറി, വാതക്കുരു, പരു, നീരു, മുഴ, ആന്ത്രവൃദ്ധി, നെഞ്ചുവേദന വയറുവേദന, വായ്പുണ്ണ്, മുഴകൾ, അർശസ്സിന്റെ ആണി, പ്രമേഹക്കുരു, ചൊറിച്ചിൽ, വ്രണങ്ങൾ; ഗ്രഹണിമുതലായ പലരോഗങ്ങൾക്കും അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആവി കൊള്ളിച്ചാൽ ശമനമുണ്ടാകും.

49—59. വെയിൽസ്നാനം. (സൂര്യസ്നാനം—ആതപസ്നാനം.)

വെയിലിന്റെ ചൂടും വെളിച്ചവും കൊണ്ടാണു സകല ചെടികളും വളരുന്നതു്. അവ വായുവിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണപ

൩൩. സൂൎയ്യസ്നാനത്തിനാൽ മാറും തൻപ്രകാരം കഥിക്കുവൻ.
അരയ്ക്കുവച്ചു കീഴോട്ടുമുരസ്സും രണ്ടുകൈകളും
൩൪. മുണ്ടുകൊണ്ടുമറച്ചിട്ടു, കണ്ഠോദരമുഖങ്ങളെ
വാഴതന്നിലയാലോ, നല്ലാവണക്കില, വേപ്പില,
൩൫. മുരിങ്ങ താമരകൾതന്നിലയെന്നിവ ചാൎത്തിയോ
മൂടീട്ടുചൊന്നപോൽകാണും സ്ഥലത്തായ് പാൎത്തിരിച്ചതിൽ,
൩൬. മലൎന്നാദ്യം കിടക്കേണം കമഴ്ന്നും പിന്നെയങ്ങനെ
ഇലയെല്ലാം മുത്തുപോകും മുൻപേ കിട്ടുവതാകണം.

ദാൎത്ഥങ്ങളെ സൂൎയ്യരശ്മിയുടെ സഹായംകൊണ്ടു് ഇലകളിൽ വച്ചു പാകംചെയ്തുപയോഗിക്കുന്നു. നിലവറകളിലും മറ്റും കിളിച്ചു വരുന്ന ചെടികൾ വിളറിയ മനുഷ്യരെപ്പോലെ 'ചോരയില്ലാതെ' യിരിക്കുന്നതു് സൂൎയ്യരശ്മിയുടേയും വെളിച്ചത്തിന്റേയും അഭാവം കൊണ്ടാണു്. കാഴ്ചബംഗ്ലാവുകളിലെ കൂടുകളിലും മറ്റും വളൎത്തപ്പെടുന്ന ജന്തുക്കൾക്കു വേണ്ട ചൊടിയും ശേഷിയും കാണാത്തതിനു കാരണം അവയുടെ ശരീരത്തിൽ സൂൎയ്യരശ്മി തട്ടുവാനിടയാകുന്നില്ലെന്നുള്ളതാണു്. ഇപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ ചെടികൾക്കും ജന്തുക്കൾക്കും ശരിയായ ബലവും ചൊടിയുമുണ്ടാകുന്നതിനു സൂൎയ്യാതപം അനുപേക്ഷണീയമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഇതിനാൽ മനുഷ്യനു സൂൎയ്യരശ്മി എത്രത്തോളം ആവശ്യമെന്നു ഏറക്കുറെ ഊഹിക്കാവുന്നതാണല്ലൊ. ചെറുശിശുക്കളെ സ്വല്പനേരം വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നതു് അവരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഫോസ്ഫറസ്സിനെ ഇരട്ടിപ്പിക്കുന്നതിനു പൎയ്യാപ്തമാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സൂൎയ്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതു കൊണ്ടു ബുദ്ധിവൎദ്ധനയുണ്ടാകുമെന്നു അമേരിക്കയിലെ ഒരു പരീക്ഷണശാലക്കാർ ഈയിടെ പല പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജസ്റ്റ് ആവിസ്നാനത്തിനു പ്രതിക്രിയയാണു്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചതാകയാൽ ആതപസ്നാനത്തോടു് അദ്ദേഹം അനുകൂലിക്കുന്നു. ഇതു ആവിസ്നാനത്തെപ്പോലെ നല്ലതും നിഷ്പ്രയാസം ചെയ്യാവുന്നതുമാണു്. ആവിസ്നാനം പാടില്ലാത്തവർ ആതപസ്നാനവും ചെയ്യരുതു്. കുഷ്ഠരോഗികൾക്കും രക്തദൂഷ്യമുള്ളവൎക്കും ഇതു പ്രത്യേകം ഉപയുക്തമാണു്. ജലരൂപമായ അനാവശ്യ വസ്തു ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ഇതു കൈകണ്ടവിദ്യയാണു്. രക്തമോട്ടം ശരിയായിട്ടില്ലാത്തവൎക്കു സൂൎയ്യ രശ്മിയുടെ ചെറു ചൂടേറ്റാൽ ആ ദോഷം മാറിവരും. വിളൎച്ചയ്ക്കു വെളിച്ചവും സൂൎയ്യാതപവും സുവിശിഷ്ടമാണു്. യാതൊരു രോഗമില്ലാത്തവരും വെയിലേല്ക്കുന്നതു് ആരോഗ്യോത്തേജകമായിരിക്കും.

9 മണിക്കും $1\frac{1}{2}$ മണിക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയമാണു് ഇവിടങ്ങ

൫൬. കമഴ്ന്നിട്ടു കിടക്കുമ്പോൾ ചൊന്നവയ്ക്കുതിരായ്‌വരാ
പിൻഭാഗങ്ങളിലായ് ചേർത്തുപുത്തനാമിലവയ്ക്കണം.

൫൭. മുന്നിലും പിന്നിലും വേറെ പുതുതാമില ചേർക്കുകിൽ
ഗുണമുണ്ടാകുമധികം വാടിയാലില ചീത്തയാം.

ളിൽ സൂര്യസ്നാനത്തിനു സമുചിതമായിട്ടുള്ളതു്. അസഹ്യമായ ചൂടു പാടില്ല. കിടക്കുന്നതിനു കാററില്ലാത്ത സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. (ഒരു വശത്തു കൂടി ഉഷ്ണിപ്പിക്കയും മറുവശത്തു കൂടി തണുപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു് കാററില്ലാത്ത സ്ഥലം വേണമെന്നു പറഞ്ഞതു്. കാററുണ്ടെങ്കിൽ വിയർക്കാൻ താമസിക്കയും ചെയ്യും) പായ് വിരിച്ചു കിടക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ലെന്നു ക്രൂണിയും വെറും നിലത്തു കിടക്കണമെന്നു ജസ്ററും പറയുന്നു, ജസ്റ്റിൻെറ അഭിപ്രായത്തിനാണു് കൂടുതൽ സാധുത കല്പിക്കേണ്ടതു്. (കാരണം മേൽ വിസ്തരിക്കുന്നതാണു്.) ഇങ്ങനെ മലർന്നു കിടന്ന ശേഷം അരയ്ക്കു കീഴ്ഭാഗവും നെഞ്ചും കൈകളും മുണ്ടു കൊണ്ടും മുഖവും കഴുത്തും വയറും ഇളം പ്രായത്തിലുള്ള പച്ചിലകൾ കൊണ്ടും മൂടണം. വാഴ, താമര, ആവണക്കു്, വേപ്പു്, മുരിങ്ങ, മുതലായവയുടെ ഇലകൾ കൊള്ളാം. ആദ്യം പറഞ്ഞതു രണ്ടിനും ഉപയോഗത്തിനു സൌകര്യം കൂടും. വാടിപ്പോയാൽ ഇലകൾ മാറി വയ്ക്കണം. പച്ചിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന രശ്മികൾക്കു പ്രത്യേകം ആരോഗ്യദായക ശക്തിയുണ്ടു്. തലയ്ക്കു വെയിൽ കൊള്ളിക്കരുതെന്നു ക്രൂണി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സ്നാനം ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നതിൽ പകുതി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കമിഴ്ന്നു കിടക്കണം. അപ്പോൾ തലയ്ക്കു പിറകിലും പിൻകഴുത്തിലും നടുവിനും പുത്തനിലകൊണ്ടും അരയ്ക്കു കീഴ്ഭാഗവും കൈകളും പുറത്തിൻെറ പകുതിക്കു മേൽ ഭാഗവും വസ്ത്രത്താലും മൂടണം. മുണ്ടുകൊണ്ടു മൂടാൻ പറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളും ഇലയിട്ടു മൂടുന്നതുകൊണ്ടു തരക്കേടില്ല. വേണ്ടപോലെ വിയർത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ആവിസ്നാനം ചെയ്താലെന്നപോലെ ഉദരസ്നാനാദികൾ ചെയ്യണം.

ആപാദചൂഡം ചെളി തേച്ചു കൊണ്ടു വെയിൽ കൊള്ളുന്ന സമ്പ്രദായമുണ്ടു്. അതിനെപ്പററി രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കും. ദേഹം മറയ്ക്കാതെ നേരിട്ടു സൂര്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ല. പക്ഷെ മററു വിധത്തിൽ പരിചയം വന്നിട്ടേ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാവൂ. നല്ല പരിചയം വന്നാൽ തലയ്ക്കു വെയിലേല്ക്കുന്നതിനും തരക്കേടില്ല. സ്നാനത്തിനു കിടക്കുമ്പോൾ പിത്തരോഗികൾക്കും അർശോരോഗികൾക്കും തലകറക്കമോ തളർച്ചയോ വരാം. അങ്ങിനെ വന്നാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തണലിൽ നീങ്ങി കിടക്കണം. തളർച്ച മാറിയാൽ വീണ്ടും വെയിലേല്ക്കാം. ക്ഷീണത്തിൽ ഭയമുള്ളവർ അപ്പോൾ തന്നെ സ്നാനം നിർത്തുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

൫൯. നല്ലപോലെവിയൎത്തെന്നാൽ നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം;
മററുകാൎയ്യങ്ങൾ പൂൎണ്ണാഖ്യംചൎമ്മസ്നാനേവിധിച്ചപോൽ.

൬൦. ചൎമ്മസ്നാനം പ്രഥമമാം സൂൎയ്യസ്നാനം ദ്വിതീയമാം
ജലവും സൂൎയ്യനും ചേൎന്നാൽ സകലംപൂൎണ്ണമായ്‌വരും.

൬൧. മലപൂൎണ്ണങ്ങളായുള്ള വസ്ത്രജാലത്തെയങ്ങിനെ
മാറിമാറിജ്ജലം സൂൎയ്യൻ രണ്ടിലും ചേൎത്തുവെങ്കിലോ

൬൨. നിൎമ്മലത്വം ലഭിക്കുന്നു വാസ്തവം ലോകസമ്മതം
ഇതുപോലാണു മററുള്ള വസ്തുക്കളുടെ കാൎയ്യവും.

൬൩. ദുൎമ്മേദസ്സാം മലം പൂണ്ടമെയ്യും തോയാതപങ്ങളിൽ
മേൽപ്രകാരം സ്ഫുടംചെയ്താൽ ശുദ്ധതാ പരിപൂൎണ്ണമാം.

൬൪. സൂൎയ്യനും ജലവും ചേൎന്നാൽ സൎവ്വസസ്യം തഴച്ചിടും
വെള്ളംമാത്രം കൊടുത്തെന്നാൽ വേണ്ടപോലെ വളൎന്നിടാ.

൬൫. സൂൎയ്യപ്രകാശസ്പൎശത്തിൻ സഹായം മാത്രമേല്ക്കുകിൽ
സസ്യങ്ങളെല്ലാം നിയതം കരിവോററുനശിച്ചുപോം.

൬൬. ദുൎമ്മേദസ്സിളകിച്ചാടും സൂൎയ്യസ്പൎശം ലഭിക്കുകിൽ
ഇതാണുവെയിലേററെന്നാൽ ക്ഷീണം തലകറക്കവും.

൬൭. തളൎച്ചമററുമുണ്ടാകാൻ കാരണം നല്ലതീച്ഛയായ്;
ആരോഗ്യമുള്ളദേഹത്തിലിവയൊന്നുമുദിച്ചിടാ.

൬൮. രക്ഷയില്ലാതിരിക്കുന്ന തലയിൽ സൂൎയ്യരശ്മികൾ
തട്ടിയാൽ പല രോഗങ്ങൾ വന്നുകേറുമസംശയം.

൬൯. വസ്ത്രാദികൊണ്ടുമൂടീട്ടു സൂൎയ്യരശ്മികളേല്ക്കുകിൽ
രോമകൂപങ്ങൾ നന്നായിത്തുറന്നീടും ധരിക്കണം.

൭൦. നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചീടാൻ വാൎപ്പോ ചെമ്പോ പരന്നതാം
മററുപാത്രമതോ വെള്ളംകൊണ്ടു നന്നായ് നിറയ്ക്കണം.

60....63. ആവിസ്നാനത്തിനോളം എളുപ്പത്തിൽ അനാവശ്യ സാധനം ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ആതപസ്നാനം പൎയ്യാപ്തമല്ലായ്കയാലാണ് അതു് രണ്ടാമത്തേതെന്നു പറഞ്ഞതു്.

വെള്ളവും വെയിലും ചേൎന്നാൽ ശുദ്ധീകരണം പൂൎണ്ണമാകുന്നു. ചെളിപുരണ്ടമുണ്ടു വെള്ളത്തിൽ നനയ്ക്കുകയും വെയിൽ കൊള്ളിക്കുകയും ആവൎത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതു അതിന്റെ ശുചീകരണത്തിനു അത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നു. ഇതു പോലെയാണ് ദുൎമ്മേദസ്സു കലൎന്ന ദേഹത്തിന്റെ സ്ഥിതിയും.

70....84. നാഭിസ്നാനം. ഉദരസ്നാനം ഉദരപ്രമാൎജ്ജനം എ

൧൫. ചാരുവാനുമിരിക്കാനും സാധനംവച്ചു വേണ്ടപോൽ
ഇരുന്നാൽപൊക്കിളോളംതാൻവെള്ളംപാത്രത്തിൽനില്ക്കണം

൧൬. അത്രയ്ക്കു വെള്ളമാകാവൂ കാലും നെഞ്ചും നനയ്ക്കൊലാ
കാക്കിത്തുണ്ടോ മററുകട്ടിത്തുണിയോ കൊണ്ടുമെല്ലവേ

൧൭. നാഭിതൻ കീഴിലേഭാഗം കീഴ്പോട്ടേക്കതിരുമ്മണം
നാഭിക്കും നെഞ്ചിനും മധ്യത്തുള്ളിടത്തു വിലങ്ങെയും.

൧൮. ദേഹം നന്നായ് തണുത്തെന്നു തോന്നുന്ന സമയംവരെ
തിരുമ്മണം നിറുത്താതെ പിന്നെയങ്ങെഴുന്നേല്ക്കണം.

൧൯. വ്യായാമാദികളാൽ ദേഹം സ്വല്പമൊന്നുവിയക്കണം
നാഭിസ്നാനംതനിച്ചായും ചെയ്യാമതിസുഖംവരും.

൨൦. സർവ്വരോഗഹരംദിവ്യം ബലവീര്യസുഖപ്രദം
ദീർഘായുഷ്കരമത്യന്തം നിത്യംശീലിക്കിലിക്കളി.

൨൧. സർവ്വരോഗത്തിലും ചെയ്യാം നാഭിസ്നാനം കഥിച്ചപോൽ
രാജയക്ഷ്മാവിലീസ്നാനം ചെയ്യേണ്ടും മട്ടുകേൾക്കണം.

നെല്ലാം പറയുന്ന Abdominal hip bath നെപ്പററി ഇനി പറയുന്നു.

ഇതിനു് ഒരു പാത്രമുണ്ടായിരിക്കുന്നതു നന്നു. കോഴിമുട്ട പോലെ ദീർഘവൃത്താകൃതിയിൽ ചെമ്പു കൊണ്ടു തീർത്ത പാത്രമാണു സമുചിതമായിട്ടുള്ളതു്. (മററു ലോഹങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു സൌകര്യക്കൂടുതലുള്ളതു കൊണ്ടാണു ചെമ്പു് എന്നു പറഞ്ഞതു്. മററു ലോഹങ്ങളോ മരമോ ഉപയോഗിക്കാം.) പാത്രത്തിന്റെ വക്കു സ്വല്പം ചരിച്ചു വച്ചിരുന്നാൽ ചാരിയിരിക്കാൻ കൊള്ളാം. ചിലപ്പോൾ കഴുത്തോളം വെള്ളം വച്ചു കുളിക്കേണ്ടിവരാവുന്നതിനാൽ ആഴം ഒരു മാതിരി വേണം. 16 ഇഞ്ചു ആഴവും 30 ഇഞ്ചു നീളവും 24 ഇഞ്ചു വീതിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി സ്നാനവും എടുക്കാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാസ്നാനങ്ങൾക്കൊക്കെ ശുദ്ധമായ പച്ചവെള്ളം തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. വെള്ളം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻകൂട്ടി മൺകുടങ്ങളിൽ കോരിവയ്ക്കുന്നതു കൊള്ളാം. പാത്രത്തിൽ കോരിവച്ച ജലത്തിലെ സ്നാനം ചെയ്യാവൂ എന്നില്ല. വെയിൽ തട്ടുന്നതും ശുദ്ധജലം നിറഞ്ഞതുമായ ആറുകളിലൊ കുളങ്ങളിലോ അരുവികളിലൊ ഇരുന്നു ഈ സ്നാനം എടുക്കുന്നതു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാണു്. ദേഹത്തിലെ ഉഷ്ണം കലന്നു, കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിനു ചൂടു വരാതിരിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധവായു ഉള്ളിടത്തിരുന്നു കാററും വെളിച്ചവും അനുഭവിക്കുന്നതിനും കഴിവുള്ളതാണു് ഈ വിധം സ്നാനത്തിനു ഫലദായകത്വം വർദ്ധിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.

൫൮. സ്നാനത്തിനായിരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളംതോളോളമാകണം
മററുകാര്യങ്ങൾമുൻചൊന്ന മട്ടിൽതന്നെയുമാകണം.

൫൯. ആരോഗ്യത്തെലഭിപ്പാനും സ്ഥിരമാക്കാനുമീവിധം
സിദ്ധമാംവിദ്യമററൊന്നു കാണ്മാൻസാധിക്കയില്ലെടോ

൬൦. നാഭിസ്നാനത്തിനുംപിന്നെ 'ജലസ്പൎശ'ത്തിനുംതഥാ
ജലംശീതതരംവേണം ഫലംപൂൎണ്ണീഭവിക്കുവാൻ.

൬൧. ജലംശീതളമായ്ത്തീരാൻ കാലേതാൻമൺകലങ്ങളിൽ
കോരിവച്ചാകിലോപോരും പ്രയാസംചെററുമില്ലിതിൽ

൬൨. സ്നാനപാത്രത്തെയുണ്ടാക്കാം മണ്ഡാകൃതിയിലുത്തമം
ലോഹത്താൽതീൎക്കണം, നീണ്ടവക്കരണ്ടുംപരത്തണം.

മേല്പറഞ്ഞവിധമുള്ള പാത്രത്തിലോ മററോ പൊക്കിൾവരെ വരത്തക്കവണ്ണം വെള്ളം ഒഴിച്ചിട്ടു കാലു പുറത്തു വച്ചുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മുതൽ കീഴോട്ടുള്ളഭാഗങ്ങളും പൊക്കിൾ മുതൽ മേലോട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങളും നനയരുതു്. അനന്തരം പരപരുത്ത തുണിക്കഷണം കൊണ്ടു (ഖദർ തുണി, കാക്കിത്തുണി, ചാക്കിൻ തുണ്ടു് ഇവയിലേതായാലും മതി) വയറു തിരുമ്മണം. തിരുമ്മലിൻെറ സമ്പ്രദായത്തെപ്പററി കൂണി അത്ര വിശദമായൊന്നും പറയുന്നില്ല. പൊക്കിളിൻെറമേൽഭാഗം വിലങ്ങത്തിലും കീഴ്ഭാഗം കീഴോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നെ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു. പൊക്കിളിൻെറ മേൽ ഭാഗം തിരുമ്മുന്നതിൽ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരുണ്ടു്. വൻകുടൽ ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കു പോകാൻ വിലങ്ങുന്ന പൊക്കിളിനു മേൽവശത്തു വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു ഒരു പക്ഷക്കാർ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു മററൊരു കൂട്ടർ, ഇങ്ങിനെ തിരുമ്മുന്നതു ഒന്നിനൊന്നു് എതിരായതുകൊണ്ടു ഫലം പൂജ്യമെന്നു ഒരുകക്ഷികൾ, ഇങ്ങിനെയൊന്നുമല്ല മാംസപേശികളുടെ കിടപ്പനുസരിച്ചു പൊക്കിളിനു മേൽ വശം തന്നെ നാലായിത്തിരിച്ചിട്ടു പ്രത്യേകം തിരുമ്മണമെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരും ഉണ്ടു്. ഇങ്ങിനെയായാലും തിരുമ്മിയാൽ അതിൻെറ ഫലം കിട്ടുമെന്നു ഇനിയൊരു കൂട്ടർ വാദിക്കുന്നു. മേൽഭാഗം കലശലായുള്ള വക്കു ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെ വലത്തുനിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മുന്നതാണു് നല്ലതു്. മററുള്ളവക്കു രണ്ടാമതോ മൂന്നാമതോ പറഞ്ഞ വിധം ചെയ്യാം. ഓരോ തവണയും തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കണം. പൊക്കിളിനു കീഴ്ഭാഗം നടുക്കും രണ്ടു വശങ്ങളിലും നേരെ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണം.

സ്നാനത്തിനു ആകപ്പാടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ അധികം ഭാഗവും അനാവശ്യ സാധനം അധികം

ന്വ. മരംകൊണ്ടുംചമയ്ക്കാമി സ്നാനപാത്രമതേവിധം
ചെമ്പിനാൽത്തീർത്തപാത്രം താനൊന്നാംസ്ഥാനത്തുനില്പതു്.

തങ്ങിയിരിക്കാനിടയുള്ള അടിവയർ തിരുമ്മുന്നതിനുപയോഗിക്കണം. ആകെ സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു മേൽ വയറും രണ്ടുഭാഗം അടിവയറും തിരുമ്മുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സാധാരണയായി ഇത്തരം സ്നാനങ്ങളെല്ലാം ശരീരം കുളിരുന്നതുവരെയാണു ചെയ്യേണ്ടതു്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്കു് നാലഞ്ചു മണിക്കൂർ വരെയിരുന്നാലും കുളിരു തോന്നാറില്ല. അതുകൊണ്ടു അരമണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം ആരും തന്നെ നാഭിസ്നാനം എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അതിനു മുൻപു കുളിരുന്നു എങ്കിൽ അപ്പോൾ എഴുന്നേല്ക്കാം. അപ്പോൾ തന്നെ ദേഹമാസകലം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങിയോ കുളിക്കാം. കുളിച്ചു കയറിയാൽ, വെയിലത്തു നടക്കുക, വിറകു കീറുക, കിളയ്ക്കുക, കസത്തെടുക്കുക മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്തു ശരീരത്തിന്റെ സ്വതസ്സിദ്ധമായ ചൂടു വരുത്തണം. ചില പുസ്തകങ്ങളിൽ വ്യായാമം ചെയ്തശേഷം കുളിക്കാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതു നന്നല്ല. കുളി തണുപ്പിക്കുന്നതാണു്. നാഭിസ്നാനം കൊണ്ടു തണുത്തിരുന്ന ദേഹം വ്യായാമംകൊണ്ടു ചൂടു വരുത്തിയ ശേഷം വീണ്ടും തണുപ്പിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണു്. വിയർത്തൊലിക്കത്തക്കവണ്ണവും കുളി അത്യാവശ്യമായിത്തോന്നത്തക്കവണ്ണവും അത്ര കടുത്തവ്യായാമം ആവശ്യമില്ല. സ്നാനവും വ്യായാമവും കഴിഞ്ഞു കുറേനേരം വിശ്രമിക്കാതെ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്. വെള്ളം കുടിക്കുകപോലും അരുതു്. വ്യായാമത്തിനു മുൻപു് ദേഹം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ എന്തു തന്നെ കഴിച്ചാലും അതു പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കയില്ല. സ്നാനാനന്തരം വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണു്. ആവിസ്നാനത്തിനു ശേഷം അത്യാവശ്യമായി ചെയ്യേണ്ട നാഭിസ്നാനം അല്പാത്തപ്പോഴും ചെയ്യാം. കലശലായ ക്ഷീണമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെഴുന്നേററാൽ ഉടൻ ദേഹമാസകലം കഴുകാതെ ചൂടു വരാനായി പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം.

അനാവശ്യ സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാൽ വരാനിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ പോലും തടയുന്നതിനു നാഭിസ്നാനത്തിനു കഴിയുന്നു. ദുർമ്മേദഃകേന്ദ്രമായ ഉദരത്തെ മർദ്ദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മറെറാരു ശിശിരീകരണ സ്നാനത്തിനും ദുർമ്മേദോസംഹാരത്തിൽ ഇത്രത്തോളം സാമർത്ഥ്യം കാണുകയില്ല.

ശ്വാസകോശം സംബന്ധിച്ച ക്ഷയം മുട്ടൽ മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ആ അവയവം തണുക്കുന്നവണ്ണം ഇരുന്നു സ്നാനം ചെയ്യുന്നതു നന്നായിരിക്കും. അതായതു അവർ പൊക്കിൾവരെയെന്നുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ കണക്കു മാററി തോൾവരെയെന്നാക്കണം. മറെറാന്നും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തേണ്ട.

൯൩. ഷൺമസ്നാനാദികൾക്കുള്ള സാമഗ്രികളശേഷവും
കടയിൽകിട്ടിടുംവാങ്ങാൻ പ്രയാസംചെറുമെന്നിയേ

൯൪. ജലസ്പർശാഖ്യമാംസ്നാനം തൻവിധത്തെക്കഥിക്കുവൻ
വാപ്പ്പോചെമ്പോസ്നാനപാത്രം താനോനീരാൽനിറയ്ക്കണം.

൯൫. ഇരിയ്ക്കാൻവയ്ക്കണംപീഠം; തന്മേൽഭാഗമൊരല്പവും
നനയാത്തവിധംമാത്രം ശീതവെള്ളമൊഴിക്കണം.

൯൬. ആസനത്തിങ്കലേറീട്ടു കാൽരണ്ടുംനനയാതെതാൻ
വെള്ളത്തിൻവെളിയിൽ ചേർത്തിട്ടാസ്ഥയോടുമിരിക്കണം.

൯൭. സ്ത്രീക്കുംപുരുഷനും തുല്യമിത്രയുംഭാഗമെപ്പൊഴും
ശിഷ്ടംഭേദപ്പെടും,ചൊല്ലാം പുരുഷൻ കാര്യമാദ്യമായ്.

൯൮. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു ലിംഗാഗ്രത്വക്കുമെല്ലവേ
വലിച്ചിട്ടഥലിംഗാഗ്രം മറച്ചിട്ടുശരിക്കുടൻ

൯൯. ത്വഗഗ്രത്തെയിടംകൈതന്നാംഗുഷ്ഠംകൊണ്ടുമെല്ലവേ
ചൂണ്ടാണിയോമദ്ധ്യമയോ ചേർത്തുകൂട്ടിപിടിക്കണം

൧൦൦. ഇപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ളതൊലിവെള്ളത്തിൽമുക്കണം
വലങ്കയ്യാൽകോമളമാംതുണിതന്നുടെ തുണ്ടിനാൽ

കാലിൽ കൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം വളരെ മന്ദമാകകൊണ്ടു കാൽ കോച്ചുമെന്നു വിചാരിച്ചാണു മുട്ടും കീഴവശവും നനയ്ക്കരുതെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നതു്. കാൽകോച്ചുമെന്നു ഭയമുള്ളപക്ഷം ആഭാഗം രോമക്കമ്പിളികൊണ്ടു മൂടാൻ ക്നീപ്പ് വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉള്ളംകാൽ ചെതുക്കിച്ചപോലെ തൊലിയിളകിപ്പോകുക,വ്രണപ്പെടുക, വെടിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ പാദങ്ങൾ നനച്ചിരുന്നു നാഭിസ്നാനംചെയ്യുന്നതു ഗുണകരമായി കാണപ്പെടുന്നു.

85—106. ജലസ്പർശം, ഭഗപ്രമാർജ്ജനം, ഉപവേശസ്നാനം, ഇത്യാദിനാമധേയങ്ങളുള്ള Sitz bath വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതുരണ്ടുവിധത്തിലാകാം. വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നും, കരയ്ക്കിരുന്നും, പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും ഈ സ്നാനം വ്യത്യസ്തരീതിയാലാണ്. പുരുഷൻ ചെയ്യേണ്ട രീതിപറയുന്നു. സ്നാനപാത്രത്തിൽ നിറയെ തണുത്തവെള്ളമൊഴിക്കുക. വെള്ളത്തിനു അല്പം മുകളിൽ പൊങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതിനകത്തു ഒരു പീഠം വച്ചിട്ടു കാൽ വെളിയിലിട്ടുകൊണ്ടു അതിന്റെ വക്കിനോടടുത്തിരിക്കുക. ഒന്നുരണ്ടു പറയിൽ കുറയാതെ വെള്ളം കൊള്ളുന്ന ഒരു പാത്രം നിറച്ചു വെള്ളമൊഴിച്ചു ഏകദേശം പാത്രത്തോളം പൊക്കമുള്ള പീഠം അടപ്പിച്ചിട്ടു അതിന്മേലിരുന്നാലും മതി. പിന്നീടു ലിംഗത്തിന്റെ അററത്തെ തൊലിവലിച്ചുനീട്ടി മാംസഭാഗത്തിന്റെ വെളിക്കുകൊണ്ടുവന്നു. ഇടത്തുകയ്യുടെ ചൂ

൯൨. മേൽപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ള ചർമ്മാഗ്രംമാത്രമങ്ങനെ
നിറുത്താതെതലോടേണ മരനാഴികയെങ്കിലും

൯൩. ആകാമൊരുമണിക്കൂറു മതിൽക്കൂടുതൽനേരവും
രോഗസ്ഥിതിക്കുചേരുന്നാ മട്ടിലീസ്നാനമുത്തമം.

൯൪. മൂത്രാശയാദിസംബന്ധിരോഗത്തിൽപൂർണ്ണമായ്ഫലം
സിദ്ധിക്കും വാതസംബന്ധിരോഗവർഗ്ഗത്തിലുംതഥാ.

൯൫. വായുമുട്ടലണഞ്ഞെന്നാ ലിതുപോലൊരുവിദ്യയും
പെട്ടെന്നുഫലമേകുന്നമട്ടില്ലുർവ്വിയിലെങ്ങുമേ.

൯൬. ഓജസ്സിൻവൃദ്ധിയുണ്ടാകും ഷണ്ഡതാംതീർത്തുകാത്തിടും
ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനംനീക്കും ധ്വജത്തിൻബലമേററിടും

൯൭. വാജീകരണശാസ്ത്രങ്ങളിസ്നാനത്തൊടുതോററുപോം
മുഷ്ടിമൈഥുനദുശ്ശീലം കത്തിക്കാളുന്നകാമവും,

൯൮. ചലംപോക്കുംപിന്നെ മൂത്രമൊഴിവുംമററുരോഗവും
മാററാനിതിൽപരംസിദ്ധവിദ്യയില്ലൊന്നുമൂഴിയിൽ

൯൯. നിത്യംശീലിച്ചുവെന്നാകിൽ മഹാമാരികളൊന്നുമേ
തീണ്ടുകില്ലതുധൈര്യം താനാരോഗ്യം ഹസ്തസംസ്ഥമാം.

൧൦൦. ജലസ്പർശവുമാനാളിസ്നാനവുംപതിവാക്കുകിൽ
ആരോഗതയുമായുസ്സും ഹസ്താമലകമായ്വരും

൧൦൧. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു പെണ്ണാകിലിരുകൈകളാൽ
മുണ്ടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കീട്ടു യോനിതൻ വെളിയിൽപെടും.

ണ്ടാണിയുടേയും നട്ടവിരലിൻേറയും ഇടയ്ക്കു തൊലിയുടെ അററം കടന്നു കിടക്കത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ കടന്നുകിടക്കുന്ന അററം വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിടിച്ചിട്ടു ഒരു മൃദുവായ തുണികൊണ്ടു തൊലിയുടെ അഗ്രഭാഗം മാത്രം കീഴ്പോട്ടുതിരുമ്മണം.

സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെയിരുന്നിട്ടു നേരിയമുണ്ടു വെള്ളത്തിൽമുക്കിയിട്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും മേലോട്ടുതിരുമ്മണം. ചിലമലയാളപുസ്തകങ്ങളിൽ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു പറഞ്ഞു കാണുന്നു. മൂലഗ്രന്ഥത്തിൻെറ ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജമയിൽ മേലോട്ടോ കീഴോട്ടോ തിരുമ്മേണ്ടതെന്നു വ്യക്തമായിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്നാൽ അതിൽ "ഓരോതവണ തിരുമ്മുമ്പോഴും കഴിയുന്നിടത്തോളം വെള്ളം മേലോട്ടുകൊണ്ടുവരണം" എന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കൂടുതൽ സൌകര്യം പ്രമാണിച്ചു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

൧൦൨. ഭാഗങ്ങൾമൃദുവായ്മെല്ലെ മേല്പോട്ടേക്കുതലോടണം
മുണ്ടിൽകൊള്ളുന്നാവെള്ളത്തെ മുഴുവൻകൊണ്ടുചെയ്യണം.

൧൦൩. മററുകാൎയ്യങ്ങളെല്ലാം മുമ്പാണുങ്ങൾക്കുപറഞ്ഞപോൽ;
വാതധ്വാതം, ഗർഭപാത്രത്തെ ബന്ധിക്കുനാഗദങ്ങളും;

൧൦൪. ആൎത്തവത്തിൻെറയാധിക്യം,ശൂന്യത്വം, കാലദൈൎഘ്യവും
കാലശീഘ്രതയെന്നല്ലതദിയാമയമാകവെ ·

൧൦൫. ജലസ്പർശാഖ്യമാംസ്നാനംശമിപ്പിക്കുമസംശയം
ഗർഭകാലത്തുശീലിച്ചാൽ പ്രസവംസുഖമായ്വരും.

൧൦൬. ജലസ്പൎശം, ജലംസ്ററൂളിൻമീതെമൂന്നുവിരൽക്കിട
പൊക്കിനിൎത്തീട്ടുമാം ശേഷം മുൻചൊല്ലിയവിധത്തിലും

൧൦൭. രോഗംതിന്നുനശിപ്പിച്ചും, ശസ്ത്രച്ഛേദത്തെയേററുമേ
മതംമൂലം മുറിച്ചിട്ടും ചൎമ്മാഗ്രംനഷ്ടമായ്വരാം.

൧൦൮. ചൎമ്മാഗ്രമീവിധംപോയാൽ ജലസ്പർശംനടത്തുവാൻ
സ്ററൂളിൻമീതെജലംവേണം മൂന്നിഞ്ചിൽകുറയാതെയായ്

൧൦൯. ആവിധംവച്ചവെള്ളത്തിൽ ചെന്നിരുന്നുപതുക്കവേ
തുണികൊണ്ടുതലോടേണം താഴെച്ചൊല്ലുംസ്ഥലങ്ങളെ

അരവരെ വെള്ളത്തിൽ കാലു വെളിക്കു വച്ചുകൊണ്ടു ഇറങ്ങിയിരുന്നും ജലസ്പൎശസ്നാനം എടുക്കാം. ഈ സ്നാനം സാധാരണ അരമണിക്കൂർനേരം എടുത്താൽ മതി. വേണമെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറോ അതിൽ കൂടുതൽ സമയമോ ഈ സ്നാനംചെയ്യാം. മസൂരിപ്പനി ഇൻഫ്ലുവൻസാ, മലമ്പനി, തുള്ളപ്പനി,വാതപ്പനി ഇത്യാദി ഏതുതരംപനിയിലും ജലസ്പൎശസ്നാനം ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഇടയിട്ടു 10-20 മിനിട്ടുവീതംചെയ്താൽ ശമനംകിട്ടും. വായുമുട്ടൽവരുമ്പോൾ ഈ സ്നാനംചെയ്താൽ അതു വേഗത്തിൽ മാറും. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം, ധാതുക്ഷയം, അതികാമം മുതലായവയ്ക്കു ഇതു ഒന്നാംതരം ചികിത്സയാണ്. മൂത്രമൊഴിവ്, ചലം പോക, ആൎത്തവത്തിൻെറ ആധിക്യവും കുറവും, ആൎത്തവകാലം നീണ്ടും അടുത്തും വരിക മുതലായ രോഗങ്ങളെ പെട്ടെന്നു ഭേദമാക്കും. ഗർഭ കാലത്തു ഇതു ശീലിച്ചാൽ പ്രസവാരിഷ്ടയുണ്ടാകയില്ല. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുള്ള കാലത്തു ഇതു ദിവസവും ചെയ്താൽ രോഗം പകരാനിടയില്ല.

108—110. ലിംഗാഗ്രത്തിലെ തൊലിയില്ലാത്തവർ ജലസ്പൎശസ്നാനം ചെയ്യേണ്ട വിധം പറയുന്നു. മുൻ പറഞ്ഞ വിധം വച്ചുന്ന പീഠത്തിനു മീതെ മൂന്നിഞ്ചിൽ കുറയാതെ—അരവരെയാകാം. വെള്ളമുണ്ടായിരിക്കണം. അതിലിരുന്നു അഗ്രചൎമ്മത്തിനു പകരം വൃഷണത്തിനും ഗുദത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിൻെറ ചു

൧൧൦. അണ്ഡങ്ങൾക്കും ഗുദത്തിനുമിടയ്ക്കുള്ളൊരു പ്രദേശവും
നട്ടെല്ലിൻചുവടുംതന്നെ തടകേണ്ടുന്നതോർക്കണം.

൧൧൧. ചർമ്മാഗ്രഹീനരായോർക്കു ജലസ്പർശാന്തരംവരം
പക്ഷേഫലത്തിൽ വ്യത്യാസംകണ്ടേക്കാമല്പമല്പമായ്

൧൧൨. പൊതുവായ്പറയുന്നാകിൽ സ്ത്രീകളെല്ലാമൊരേവിധം
ആർത്തവത്തിൻെറനാൾമൂന്നും സ്നാനമാകെനിറുത്തണം

൧൧൩. ഇച്ചികിത്സതുടങ്ങുമ്പോൾ കണ്ടേക്കാംപലലക്ഷണം
മേദോനാശത്തിനാൽ വർണ്ണം തീരെയില്ലാതെയായ്വരാം

൧൧൪. പരോക്ഷരോഗമോരോന്നും പ്രത്യപ്പെട്ടുവെന്നുമാം.
ഔഷധത്താൽമയക്കിട്ടു വച്ചിരുന്നവയുംതഥാ

൧൧൫. പരുവുംചൊറിയുംപിന്നെ ച്ചിരങ്ങുംവന്നുവെന്നുമാം
ധാരാളമായ്മലംകെട്ട ദുർഗ്ഗന്ധംചേർന്നുപോകയും

൧൧൬. വയററിളക്കമുണ്ടായും വന്നേക്കാംചിലവേളയിൽ
സ്വേദമേറെറനിറഞ്ഞേക്കാം മൂത്രംധാരാളമായ്വരാം.

൧൧൭. മൂത്രംചൂടേറെറമേറീട്ടും രക്തത്തിൻനിറമേശിയും
പോകുമ്പോൾ നോവുതോന്നിച്ചും ചിലപ്പോളുള്ളവായിടാം

൧൧൮. രോഗങ്ങളീവിധംകണ്ടാൽ ചികിത്സയിതുതാൻമതി
ജലസ്പർശം പലപ്പോഴും ചെയ്താകിൽശാന്തമായ്വരും.

വട്ടം (കൈകൊണ്ടു) തടവണം. പകുതി സമയം വീതം ഓരോന്നിനും എടുക്കാം. മുൻവശം മേലോട്ടു തടവുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

112. സ്ത്രീകൾ തീണ്ടാരികാലത്തു ജലസ്പർശമെന്നല്ല യാതൊരു വിധ സ്നാനങ്ങളും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ അത്യധികമായ രക്തം പോകുന്ന പക്ഷം ജലസ്പർശം ചെയ്യുന്നതു നല്ലതാണ്.

114. പരോക്ഷം-മറഞ്ഞു നില്ക്കുന്നതു്. ഔഷധ....തഥാ-ഔഷധം രോഗത്തെ നശിപ്പിക്കയല്ല അതിൻെറ ശക്തി തല്ക്കാലത്തേക്കു കുറച്ച് മയക്കിയിടുകയാണ്. ദേഹത്തിനു ചൈതന്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അപ്പോൾ രോഗം ഒന്നിളകുകയും ചെയ്യും.

116. സ്വേദം-വിയർപ്പ്.

118. ജല....ശാന്തമായ്വരും-അങ്ങിനെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം-രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു-ജലസ്പർശം എടുത്താൽ വെളെന്നു രോഗം മാറും.

൧൧൯. രോഗത്തിന്റെയിളക്കത്തെ കണ്ടാൽഭക്ഷണമൊട്ടുമേ
കഴിക്കൊല്ലാജലംമാത്രം പാനംചെയ്തുവസിക്കണം.

൧൨൦. ശുദ്ധവായുനിറഞ്ഞീടും പ്രദേശത്തുകിടക്കണം
അയ്യഞ്ചുനാഴികയ്ക്കോരോ ജലസ്പർശംനടത്തണം

൧൨൧. ജലസ്പർശംകഴിഞ്ഞാകിൽ പുതച്ചങ്ങുകിടക്കണം
ദേഹത്തിൽചൂടുവേണ്ടുംപോൽ വരുംവേളവരയ്ക്കുമേ

൧൨൨. ആവിസ്നാനങ്ങളുംമററും ചിലപ്പോൾവേണ്ടതായ്‌വരും
സൂര്യരശ്മികളാവുംപോൽ ഏൾക്കുന്നതുവിശിഷ്ടമാം.

൧൨൩. രോഗങ്ങളിളകുംനേരത്തു ണ്ടാകൊല്ലപരിഭ്രമം
ശാന്തമാനസരായ്‌വീണ്ടും തുടന്നാലിച്ചികിത്സയേ,

൧൨൪. വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാകും സംശയംവേണ്ടലേശവും
അനേകംപേരിതേമട്ടിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെനേടിനാർ
(യുഗ്മകം)

൧൨൫. രോഗങ്ങളിളകുന്നാകിൽ ചികിത്സയുടലേററതായ്
ചിന്തിച്ചധികസന്തോഷം പൂണ്ടുവീണ്ടും നടത്തണം.

൧൨൬ ജലസ്പർശവുമാ നാഭിസ്നാനവും ദിവസംപ്രതി
രോഗസ്ഥിതിക്കുയോജിച്ച മട്ടിൽച്ചെയ്യാം യഥേഷ്ടമായ്

൧൨൭ ഒന്നോ രണ്ടോ പിന്നെനാലോ ആറോതവണ വീതവും
സ്നാനത്തിൽ കാലദൈർഘ്യത്തെ നീട്ടിയും ചെയ്യുകനഘം

---

119. "രോഗമുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിഷമാകുന്നു." എന്നത്രെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ മതം.

123—124. ശമനകരമായ രോഗാധിക്യം കണ്ടു ഭയപ്പെടാതെ പ്രകൃതി ചികിത്സ തന്നെ തുടരേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണു്. അതിനു തക്ക ധൈര്യമില്ലാത്തവർക്കു ഇതിന്റെ മഹത്തായ ഫലം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അപ്രകാരം ധൈര്യം അവലംബിച്ചിട്ടുള്ള അനേകർക്കു് രോഗനരകത്തിൽ നിന്നു കരേറാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ആ ഘട്ടത്തിൽ ധൈര്യ ഹീനരായി ഇതര വൈദ്യന്മാരെ ആശ്രയിക്കുന്നവരാണു് പ്രകൃതി ചികിത്സക്കു അപകീർത്തി വലിച്ചു വയ്ക്കുന്നതു്.

125. ചികിത്സ പിടിക്കുമ്പോൾ രോഗം ഒന്നിളകുമെന്നു മററു പല വൈദ്യശാസ്ത്രക്കാരും പറയാറുണ്ടു്.

126—127. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിനനുസരിച്ചു ജലസ്പർശനാഭിസ്നാനങ്ങളുടെ സമയദൈർഘ്യവും എണ്ണവും കൂട്ടാം.

൧൨൮ ഉള്ളിൽപ്പഴുപ്പധാരാളം വന്നുകേറിക്കിടക്കുകിൽ
ജലസ്പർശത്താലോടുന്ന തൊലി തന്റെയടുക്കലായ്

൧൨൯ പൊട്ടിപ്പഴുത്തൊലിച്ചേക്കാം ചിലകാലത്തു നിർഭരം
ഉള്ളിലുള്ളപഴപ്പെല്ലാം വേറെവഴി ഗമിക്കുകിൽ

൧൩൦. പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടാകയില്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയം
പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ടും വിധിചൊല്ലുവൻ.

൧൩൧. ജലസ്പർശം കോമളത്വം ക്രട്ടുമുണ്ടാൽ നടത്തണം
എന്നല്ല മുണ്ടുനന്നായി നനച്ചിട്ടുമടക്കണം.

൧൩൨. ഇതിട്ടുകെട്ടണം പൊട്ടൽപെട്ട ദിക്കിലനന്തരം
കമ്പളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടാ ക്കെട്ടിട്ടു മൂടുക നല്ലപോൽ.

൧൩൩.തീവ്രവേദന വന്നെന്നാൽ ജലം കെട്ടിലൊഴിക്കണം;
ഈവിധം ചെയ്തുവെന്നാകിൽപ്പൊട്ടൽ പെട്ടെന്നുമാറിടും.

൧൩൪. അത്യന്തതീവ്രരോഗത്തിൽ സ്നാനം സൂക്ഷിച്ചുചെയ്യണം
സ്നാനങ്ങളഖിലം തീരെ സ്വല്പകാലംനിറുത്തണം.

൧൩൫. ശ്രദ്ധയോടല്പമായിട്ടു ചെയ്യേണ്ടും കാലവും വരും
തീരെവർജ്ജിച്ചിടേണ്ടുന്ന കാലം കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ.

൧൩൬.നല്ലപാണ്ഡിത്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ സാധ്യമായ് വരൂ
ദീർഘകാലപ്രയത്നത്തിൻ ഫലം പാണ്ഡിത്യമോക്കണം.

൧൩൭. പാണ്ഡിത്യം പൂർണ്ണമായിട്ടേ മഹാരോഗചികിത്സകൾ
കയ്യേല്ക്കുവാനൊരുങ്ങാവൂ പിശകാമല്ലയെങ്കിലോ.

131—133. നനച്ചതുണി രണ്ടുമൂന്നു മടക്കിട്ടുകെട്ടി അതിന്റെ മുകളിൽ കമ്പിളിത്തുണി വച്ചു കെട്ടണം. വലുതായ വേദന തോന്നുന്നപക്ഷം വെള്ളം മുറയ്ക്കു പകൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. നനച്ച തുണിവച്ചു കെട്ടുന്നതിനുപകരം നല്ല ചെളി കുഴച്ചുതേച്ചാലും മതി. ഉണങ്ങുമ്പോൾ കഴുകിക്കളഞ്ഞു പുത്തൻ ചെളിയിടണം.

134—149. ഗ്രഹ്യഭാഗത്തെ വ്രണം അതികലശലായാൽ ജലസ്പർശം നിൎത്തിവയ്ക്കേണ്ടതായും വരും. ചിലപ്പോൾ സ്നാനത്തിന്റെ സമയം കുറച്ചാൽ മതിയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ സൂക്ഷ്മം കണ്ടുപിടിക്കാൻ നല്ല പാണ്ഡിത്യം വേണം. വളരെ രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചും അതിന്നിടയിൽ വന്നുകൂടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾക്കു പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിച്ചും മററും പലവിധത്തിൽ പരിചയം സിദ്ധിച്ചെങ്കിലേ പാണ്ഡിത്യമുണ്ടായി എന്നു വിചാരിക്കാൻ പാടുള്ളു. അങ്ങിനെയുള്ളവർ മാത്രമെ (138-139 പദ്യങ്ങളിൽ പറയുന്ന മാതിരി) മഹാരോഗങ്ങൾ മാററാൻ ഒരുമ്പെടാവൂ. ഭക്ഷണക്രമവും

൧൩൮. അസ്ഥിസ്രാവം, ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, മഹോദരം,
രാജയക്ഷ്മാ, വപസ്മാരം, ഘോരകാസം, ഭഗന്ദരം.

൧൩൯. ഭ്രാന്തും പ്രമേഹവുംമററും മഹാരോഗങ്ങളാകയാൽ
ഇവമാററാൻ വൈദ്യമൗലിരത്നങ്ങൾക്കേ കഴിഞ്ഞിടൂ.

൧൪൦. സ്നാനം ഭക്ഷണമീരണ്ടും കൊണ്ടുനിശ്ശേഷരോഗവും
തീച്ച്യായിശ്ശമിപ്പിക്കാമേതുകാലത്തിലാകിലും.

൧൪൧. എല്ലാരോഗിയിലും രോഗമില്ലാതാക്കാനസാദ്ധ്യമാം
ദഹനം ശരിയാക്കാനായ് സാധിച്ചാൽ സാദ്ധ്യമായ്വരും.

൧൪൨. ശരീരൌജസ്സ് നിശ്ശേഷംനശിച്ചെങ്കിലസാദ്ധ്യമാം;
വേണ്ടപോലെ സഹായിച്ചാൽ സ്വന്തംജോലികളൊക്കെയും

൧൪൩. ചെയ്യാനൌർജ്ജിത്യമുള്ളോരുദേഹത്തിൽ സർവ്വരോഗവും
ഉക്തസ്നാനങ്ങളാൽ നൂനം വ്യക്തമായിട്ടുമാററിടാം.

൧൪൪. വേണ്ടപോൽസ്നാനവും ഭക്ഷ്യക്രമവുംകൊണ്ടുമാത്രമായ്
ദഹനംശരിയാകാത്ത രോഗിമാരുടെയാമയം.

൧൪൫. വേരോടറുത്തുകളയാനാരാലും സാദ്ധ്യമായ്വരാ
പാരമാശ്വാസവും ശാന്തിസാരവും വന്നുചേർന്നിടും.

൧൪൬. രോഗനിർണ്ണയസർഗ്ഗത്തിൽ ചൊന്നതത്വങ്ങളൊക്കെയും
ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിച്ചാൽ ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ

൧൪൭. സുസാദ്ധ്യം, സാദ്ധ്യവും, പിന്നെ കൃച്ഛ്റസാദ്ധ്യമസാദ്ധ്യവും
ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യവുമിത്യാദി കാണുവാൻ ശക്തികൈവരും.

സ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറുമെങ്കിലും എല്ലാ രോഗികളേയും സുഖപ്പെടുത്താൻ അസാദ്ധ്യമാണ്. ദഹനം പൂർണ്ണമാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ഏതു രോഗിയുടെ രോഗവും മാററാം. ഓജസ്സ നശിച്ചവന്റെ രോഗം മാറുകയില്ല. ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു സ്വന്ത ജോലികൾ നിർവ്വഹിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ സ്നാനങ്ങൾ കൊണ്ടു ദുഷ്ട് ബഹിഷ്കരിച്ചു സർവ്വരോഗവും മാററാം. ദഹനം ശരിയാകാത്ത പക്ഷം പൂർണ്ണ സുഖം കിട്ടുകയില്ല. എന്നാൽ വളരെ ആശ്വാസവും രോഗത്തിനു കുറവും ഉണ്ടാകും. രോഗനിർണ്ണയാദ്ധ്യായത്തിൽ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ചു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചാൽ നിഷ്പ്രയാസം ഭേദമാകുന്നതും ക്രമേണ ഭേദമാകുന്നതും പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാകുന്നതും ഭേദമാകാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാകുന്നതുമായ കേസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ രോഗസ്ഥിതി കണ്ടുപിടിക്കാൻ പഠിച്ചശേഷമേ ചികിത്സതുടങ്ങാവൂ. വേണ്ട അറിവുക്കു

൧൪൮. ഈ വിധം വേണ്ട പാണ്ഡിത്യം സമ്പാദിക്കണമാദ്യമായ്
പിന്നീട്ടു മാത്രമേയാകൂ ചികിത്സോദ്യമമേവനം.

൧൪൯. അപൂൎണ്ണജ്ഞാനദോഷങ്ങളസംഖ്യങ്ങൾ ധരിക്കണം;
തന്മൂലം ശാസ്ത്രദുഷ്കീൎത്തി ജീവഹാനികളേപ്പെട്ടം.

൧൫൦. തീപ്പൊള്ളൽ, മുറിവും പിന്നെ വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ
കടിച്ചും കൊത്തിയും കൊമ്പാലിറുക്കീട്ടം ഭവിപ്പതാം.

൧൫൧. വല്ലായ്മ കളയാൻ ചൊല്ലാം സൂത്രമിശ്ശാസ്ത്രസമ്മതം
തീപ്പൊള്ളലുളവായെന്നാൽ പൊള്ളീയാഭാഗമപ്പൊഴേ

൧൫൨. വെള്ളത്തിനടിയിൽ താഴ്ത്തി വെച്ചുകൊള്ളണമിങ്ങനെ
ചൂട്ടം വേദനയും തീരുംനേരത്തോളം പിടിക്കണം.

൧൫൩. താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ചു വയ്ക്കുമ്പോൾ കൂട്ടം നൊമ്പരമെങ്കിലും
സ്വല്പനേരം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ പോകും വേദന നിൎണ്ണയം

൧൫൪. ഒഴുക്കുള്ള ജലംകിട്ടാൻ മാൎഗ്ഗമുണ്ടെങ്കിലുത്തമം
ഇല്ലെങ്കിലുടനേ കിട്ടും വെള്ളം കൊള്ളിക്കണം ദൃഢം.

൧൫൫. ഏവം വേദന നീക്കീട്ടു ശീലക്കഷണമാദരാൽ
നനച്ചിട്ടു പലേവട്ടം മടക്കിയതിനെത്തദാ

൧൫൬. പൊള്ളലേശിയഭാഗത്തു ശരിയായ് നോക്കിവയ്ക്കണം
പൊള്ളലിന്നിരുഭാഗത്തു മോരോയിഞ്ചുകിടക്കണം.

൧൫൭. ആമട്ടിലതുവച്ചിട്ടു പിന്നീടതിന്മീതെയായ്
കമ്പിളിത്തുണിയും ചേൎത്തുകെട്ടണം നോവുകൂട്ടുകിൽ.

൧൫൮. കെട്ടിന്മീതെതണുപ്പുള്ള വെള്ളംവീഴ്ത്തുകതൽക്ഷണം
ഏവംവേദനകൂട്ടുന്നനേരത്തെല്ലാമൊഴിക്കണം.

൧൫൯. നാഭിസ്ഥാനം ജലസ്പൎശമിവ ചെയ്തിട്ടുഭക്ഷണം
ലഘുവായിട്ടു ചെയ്യേന്നാൽ പൊള്ളലെല്ലാം പറന്നുപോം.

ടാതെ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അനവധി തരക്കേടുകൾ വരുത്തും. ഇത്തരം പണ്ഡിതമ്മന്യന്മാർ പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിനു ദുഷ്കീൎത്തിയും അനവധി രോഗികൾക്കു ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും.

150. വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ-പാമ്പ്, തേള്, പഴുതാര, കടുന്നൽ മുതലായവ.

155—158. കട്ടിയുള്ള തുണി മൂന്നോ നാലോ മടക്കി നനച്ചു കെട്ടിയശേഷം പുറത്തു കമ്പിളിത്തുണി കെട്ടണം. തുണി പൊള്ളിയ ഭാഗം കവിഞ്ഞു നാലുവശത്തും കൂടുതൽ കിടക്കണം. വേദന കൂടുതലുള്ള പക്ഷം മുറസ്സു വെള്ളം പകൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.

൧൬൦. മുറിഞ്ഞാലുടനേ ചോരനിറുത്തും ക്രിയചെയ്യണം;
അതിന്നു മേൽപ്രകാരത്തിൽ തുണിബന്ധിക്കണംക്ഷണം.

൧൬൧. പിന്നീടാക്കെട്ടു വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുമാറാക്കിവയ്ക്കണം
ഏവംവേദനമാറുന്നനേരത്തോളമിരിക്കണം.

൧൬൨. എന്നാൽ വേദനമാറീടാൻ ചിലപ്പോൾചെററുകൂടുതൽ
നേരംവേണ്ടിവരും ക്രുസാതത്രനേരം പിടിക്കണം.

൧൬൩. പൊള്ളലിൽ കെട്ടുവാനാദ്യം വെള്ളത്തിൽതാഴ്ത്തിവയ്ക്കണം
മുറിവിൽക്കെട്ടു കെട്ടീട്ടുവേണം വെള്ളത്തിൽമുക്കുവാൻ.

൧൬൪. ശേഷംകാൎയ്യങ്ങൾ രണ്ടിന്നും തുല്യമാണെന്നുധരിക്കണം
ഒഴുക്കുള്ള ജലംതന്നെ രണ്ടുകാൎയ്യത്തിനുംശുഭം

൧൬൫. മുറിഞ്ഞോ പൊള്ളിയോ ദോഷമുണ്ടാം ഭാഗത്തെയിങ്ങനെ
ജലത്തിൽ താഴ്ത്തുവാൻ മാൎഗ്ഗമില്ലാത്തോരിടമാവുകിൽ

൧൬൬. തണുത്തജലമാഭാഗത്തുടനേതന്നെ വീഴ്ത്തണം
മററുകാൎയ്യങ്ങൾ മുൻചൊന്ന മട്ടിലും ചെയ്തുകൊള്ളണം.

൧൬൭. പാമ്പുപേപ്പട്ടിയിത്യാദിവിഷമേന്തുന്ന ജന്തുവിൻ
കടിയേററാകിലും ചെയ്യാം മേൽചൊന്ന പടിയെങ്കിലും

൧൬൮. ഘൎമ്മസ്ഥാനം വിശേഷിച്ചും കടിപററിയടിക്കിലും
മെയ്മേൽ മുഴുവനും ചെയ്താൽ ക്ഷിപ്രം വിഷമകന്നുപോം.

൧൬൯. ഘൎമ്മസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാകിൽ നാഭിസ്ഥാനം കഴിക്കണം;
സൂൎയ്യസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാലും നാഭിസ്ഥാനം കഴിക്കണം.

൧൭൦ നാഭിസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ സ്വേദമല്പം വരുത്തുവാൻ
വിഷബാധകളിൽ സൂൎയ്യരശ്മിയേൽക്കുക മുഖ്യമാം.

160—166. തീ പൊള്ളിയാലുടനെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി പിടിക്കയൊ അതിനു സൌകൎയ്യമില്ലാത്തിടമാണെങ്കിൽ ധാര കോരുകയൊ ചെയ്തു കെട്ടിയാൽ മതി. എന്നാൽ മുറിവാണെങ്കിൽ മുമ്പെ കെട്ടിയശേഷം മേൽപ്രകാരം ചെയ്യണം. എന്നാലും ചോര നില്ക്കാതെവന്നാൽ ചെളി കട്ടിയിൽ വെച്ചുകെട്ടണം. രക്തപ്രവാഹം നിൎത്താൻ വെള്ളത്തേക്കാൾ ചെളിക്കു ശക്തി കൂടുതലുണ്ട്.

167—173. പേപ്പട്ടി പാമ്പ് മുതലായ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാലും മേൽപ്രകാരം തുണി ചുററി കെട്ടുകയൊ ചെളി ഇടുകയൊ ചെയ്യണം. കഴുത്തിനു കീഴ്ഭാഗം മുഴുവൻ ഉടനെ മണ്ണിനടിയിൽ കഴിച്ചിടുന്നതു് ഏററം നന്നു്. ഇങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊണ്ടു ആവി തയ്യാറാക്കിയശേഷം കരസ്സു കയററി കടി പററിയ ഭാഗത്തു ആവി

൧൭൧. വെയിലത്തു നടന്നിട്ടോ വ്യായാമംചെയ്തതിനൊയൊ
വിയൎപ്പും വരുത്തേണ്ടുകാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം.

൧൭൨. വിഷബാധകളുണ്ടായാൽ ഭക്ഷണം ലഘുവാക്കണം
വേവിക്കാത്തൊരു ധാന്യത്തെക്കൊടുക്കാം നൽപഴങ്ങളും.

൧൭൩. ദാഹംവരുകിലോനൽകാം ശുദ്ധശീതജലംസദാ
ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം മററുള്ളവയൊഴിക്കണം.

൧൭൪. തേളും കടന്നലും മററും കുത്തിയാൽ, പൊള്ളലിൻവിധം
ചികിത്സചെയ്യുവെന്നാകിൽ ശാന്തമാംശങ്കയെന്നിയെ

൧൭൫. പൊള്ളലും മുറിവും ക്ഷേളബാധയും വരികിൽദ്രുതം
ആരോഗ്യം പൂൎണ്ണമാണെങ്കിൽ ശീഘ്രമായതുശാന്തമാം.

൧൭൬. ദുൎമ്മേദസ്സുനിറഞ്ഞാകിൽ ദീൎഘകാലശ്രമത്തിനാൽ
മാത്രമേശമനംകിട്ടു രോഗകാൎയ്യവുമീവിധം.

൧൭൭. വരുംരോഗങ്ങളോരോന്നും കൊല്ലുമെന്നുള്ളപേടിയെ
തീരെദ്ദൂരെത്ത്യജിച്ചാലെ പൂൎണ്ണാരോഗ്യംലഭിച്ചിടു.

൧൭൮. എത്രയാവത്തിയോരോരോ രോഗംകേറിത്തകൎക്കിലും
ചാകാതെകാണ്മതുണ്ടല്ലൊ പലരേയും പലപ്പൊഴും.

൧൭൯. രോഗംവരുന്നതാംനേരത്തെല്ലാംചാകുന്നവെങ്കിലൊ
ലോകത്തിൽ കാണ്മതിന്നായി ട്ടുണ്ടാകില്ലിന്നൊരാളെയും.

൧൮൦. ഒരേവീട്ടിലൊരേരോഗം കൊല്ലുന്നുചിലരെക്ഷണം
മററുള്ളവരെയവ്വണ്ണം സാധിക്കുന്നില്ലകൊല്ലുവാൻ.

൧൮൧. ഒരാളെക്കൊന്നരോഗത്തെ ചികിത്സിച്ചൊരുവൈദ്യനെ
തന്നെയാണന്യനാരോഗം വരുമ്പോഴുംവിളിപ്പതു്.

കൊടുക്കണം. ദേഹം മുഴുവനും വിയൎപ്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. പിന്നീടു നാഭിസ്നാനം ചെയ്തശേഷം ചൂടു വരുത്താൻ വെയിൽ ഉള്ളിടത്തു നിന്നുംകൊണ്ടു വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു് ഉത്തമം. മററു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായാലെന്നപോലെ ഇതിനും ഉപവാസം നന്നു്. അല്ലെങ്കിൽ ലഘുവായ ആഹാരവും ശുദ്ധജലവും കരിക്കിൻവെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പു് ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായും വൎജ്ജിക്കണം. വിഷബാധ നീങ്ങിയാൽ സാധാരണപോലെ വേവിച്ച സാധനങ്ങൾ കഴിക്കാം.

തേളും കടന്നലും മററും കുത്തിയാൽ പൊള്ളലിനും മുറിവിനും പറഞ്ഞ ചികിത്സ മതി. വിയൎപ്പിക്കുകയും ആവാം.

175. ക്ഷേളം-വിഷം. ശീഘ്രം-വേഗം.

181—183. ഒരു വൈദ്യൻ ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിച്ചു

൧൮൨. എന്നിട്ടുംഭേദമാകാറും മരിക്കാറുംപലപ്പോഴും
ഉണ്ടെന്നാനമിതേവർക്കും കണ്ടുബോധ്യമതെങ്കിലും

൧൮൩. ഇച്ചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിട്ടൊററരോഗിമരിക്കുകിൽ
ചികിത്സയേദ്ദൂഷിക്കാനായെല്ലാരും ചാടിയോടുമേ.

൧൮൪. ഡാക്ടർസഞ്ചയമൊട്ടുക്കും വൈദ്യവർഗ്ഗവുമങ്ങിനെ
അസാദ്ധ്യമെന്നുറച്ചിട്ടു തള്ളിയാരോഗിയാകിലും,

൧൮൫. ഇച്ചികിത്സനടത്തീട്ടു ഗുണംകിട്ടാതെകാൺകിലൊ
ചികത്സയെദ്ദൂഷിക്കാതെയിരിക്കില്ലൊരുകാലവും
(യുഗ്മം)

൧൮൬. രോഗിക്കോവൈദ്യനോചെററുംജ്ഞാനമില്ലിച്ചികിത്സയിൽ
എങ്കിലുംകുററമെല്ലാരും ചികിത്സക്കേപറഞ്ഞിടും.

൧൮൭. ദേഹംസംശുദ്ധിചെയ്യാനായ് ച്ചെയ്യുംവേലയെരോഗമായ്
കാണുന്നിതജ്ഞാനത്താലെ ഭീരുതചംപൂണ്ടുലോകരും

൧൮൮. രോഗംവരുന്നനേരത്തു സന്തോഷംകൊണ്ടുശാന്തിയെ
മനസ്സിന്നവരുത്തേണം സർവ്വരും സർവ്വകാലവും

ഭേദപ്പെടാതെ മരിച്ചുപോയാലും മററാരാൾക്കു് അതേരോഗം വന്നാൽ ആ വൈദ്യനെ വിളിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദമാകയും മരിക്കയും ചെയ്യാറുമുണ്ടു്. അതിനൊന്നിനും ആക്കും പരാതിയില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു രോഗി മരിച്ചുപോയി എന്നു വരുകിൽ ചികിത്സയെതന്നെ കുററംപറയാൻ തയ്യാറാകുന്നവർ അനവധിയാണു്. മററു ചികിത്സികന്മാരുകൊന്നാലും ആയുസ്സില്ലാഞ്ഞിട്ടെന്നു സമാധാനിക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സയാകുന്ന സരളശീല രോഗിയെ യമപാശത്തിൽനിന്നു മോചിച്ചില്ലെങ്കിൽ അതിൻെറ നേരെ ചന്ദ്രഹാസവുമായി പുറപ്പെടുകയും!!

184—185. ഡാക്കറന്മാരും വൈദ്യന്മാരുമെല്ലാം ഒരുപോലെ ആയുസ്സററതായി വിധിച്ചു ഉപേക്ഷിച്ച രോഗിയാണെങ്കിലും പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു ഉടനെ രോഗം മാറിയില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയെ കുററം പറയാൻ ആളുകൾ തയ്യാറാവുന്നു. ഇതെത്ര കഷ്ടം! പല രോഗികളും മററെല്ലാം വൈദ്യന്മാരും തള്ളിയശേഷം 'അവസാനക്കയ്യായി' ഒന്നു പരീക്ഷിക്കാനാണു് പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതും.

186. പ്രകൃതിചികിത്സയേക്കുറിച്ചു യാതൊരു ഗന്ധവുമില്ലാത്ത 'വൈദ്യന്മാർ' അത്തരം രോഗികളെ ചികിത്സിക്കു പലയിടത്തും കണ്ടുവരുന്നതാണു്. അതിൽ വരുന്ന അപകടത്തിനും പ്രകൃതിചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിനുതന്നെ അപരാധം!

187—189 ജീവചൈതന്യം ദേഹത്തിലുള്ള ദുഷ്ടു് പുറത്തുകളയാനായി ചെയ്യുന്ന പരിശ്രമത്തിൻെറ ഫലമാണു് രോഗമെന്ന

൧൮൯. ചിന്തകൊണ്ടുശരീരത്തിൽ രോഗാരോഗ്യങ്ങളും വന്നിടും
പേടിച്ചാൽപകരുംരോഗം, വ്യസനംരോഗമേററിടും

൧൯൦. വിശ്വാസംകൊണ്ടുരോഗത്തെ പാടേഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ
സാധിക്കുന്നുണ്ടുവൈദ്യത്തിൻ ശാഖയൊന്നിനിതന്ന്യമായ്

൧൯൧. രോഗംനിസ്സാരമെന്നുള്ള ബോധംദേഹത്തിനേററവും
വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുമസംശയം

൧൯൨. മനസ്സിന്നുശരീരത്തിൽ യൌവ്വനം സ്ഥായിയാക്കുവാൻ
അതുപോൽ മൃതിമാററാനും ശക്തിയുണ്ടെന്നുവാസ്തവം

൧൯൩. ഡാക്ടർവര്യർക്കുവേണ്ടുംപോൽ ബോധ്യമാക്കിയസംഭവം
ഈയിടയ്ക്കുണ്ടുധാരാളം യൂറോപ്യൻപട്ടണങ്ങളിൽ
(യുഗ്മം)

൧൯൪. മനസ്സിൻെറമഹത്വത്തെ പ്പണ്ടേകണ്ടൃഷിപുംഗവർ
മനോനിഗ്രഹസിദ്ധിക്കും വഴിനേടിക്കൃതാർത്ഥരായ്

൧൯൫. മനസ്സിദ്ധിലഭിച്ചെന്നാലുണ്ടാകുന്നാഗുണങ്ങളെ
വർണ്ണിക്കും ശാസ്ത്രവും തീർത്തുതന്നിട്ടുണ്ടുനമുക്കവർ.

൧൯൬. എന്നിട്ടും കഷ്ടമേകഷ്ടം!! നാമൊട്ടും ശ്രദ്ധവയ്ക്കയോ
ശ്രമിച്ചുനോക്കിടുകയോ ചെയ്യാതെ വലയുന്നഹാ.

റിഞ്ഞു ഭയം കൂടാതെ സമാധാന സന്തോഷങ്ങളോടുകൂടെയിരിക്കണം. ഭയം കൊണ്ടു പല രോഗങ്ങളും പകരുമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം പലക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കാനിടയുണ്ടു്. വ്യസനം കൊണ്ടു് പെട്ടെന്നു് വാർദ്ധക്യംപോലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി പല അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

190—191 വിശ്വാസംകൊണ്ടു മാത്രം സകല രോഗങ്ങളും മാററാമെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടു്. രോഗം സാരമില്ലെന്നുള്ള വിചാരം തന്നെ രോഗഹാനിക്കു് കൈകണ്ട ഒരു വൈദ്യയാണു്. രോഗത്തിൻെറ കാഠിന്യത്തെപ്പററി രോഗിയോടു് നേരിട്ടു പറയരുതു് എന്നു പറയുന്നതും ഇതുകൊണ്ടാണു്.

192—193. യൂറോപ്പിൽ മനോബലത്താൽ വൃദ്ധന്മാർ യൌവ്വനക്കാരായി തീർന്നിട്ടുള്ളതായി അടുത്തകാലത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ചില സംഭവങ്ങൾ ഡാക്ടർ ശിരോമണികളെ അത്ഭുതപരതന്ത്രരാക്കിയിട്ടുണ്ടു്. മരണത്തിനേക്കൂടി അതിശയിക്കാൻമനസ്സിനു ശേഷിയുണ്ടത്രെ!

194—204. ഈ വക സംഗതികൾ വളരെക്കാലം മുമ്പുതന്നെ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ള നമ്മുടെ പുരാതന ഋഷീശ്വരന്മാർ നമുക്കുവേണ്ടി മനോനിഗ്രഹാദികൾക്കുള്ള വഴികൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

൯൭. ആൎയ്യർഷിമാർമതം പുത്തൻപരിഷ്കാരികളൊട്ടുമേ
മാനിക്കില്ലതുകൊണ്ടല്ലോ ദീനങ്ങൾ നിറയുന്നതും

൯൮. ഗുണാഗുണങ്ങളെച്ചെറ്റും വിവേചിച്ചറിയുവാൻ
ശക്തിയില്ലാതെയാകുന്നീപ്പരിഷ്കാരംവിപൽപ്രദം.

൯൯. ഹന്തയനേകൻപറഞ്ഞെന്ന കേട്ടാലേതൊരബദ്ധവും
പരിഷ്കാരികൾ കൈക്കൊള്ളും ഭക്ത്യാദരപുരസ്സരം.

൨൦൦. യുക്തിയുക്തമതാമുക്തി ബാലൻചൊന്നാലുമപ്പൊഴേ
സ്വീകരിക്കണമെന്നാണു വസിഷ്ഠമുനി ചൊന്നതും

൨൦൧. ബ്രഹ്മാവുതന്നെ ചൊന്നാലും യുക്തിയില്ലാത്ത സംഗതി
സ്വീകരിക്കാതെ തള്ളാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നിതാ മുനി.

൨൦൨. യുക്തിയാമുരകല്ലിങ്കൽ നല്ലപോലെ യുരച്ചതിൽ
മാറററിഞ്ഞിട്ടു മാത്രം താൻ കൈക്കൊള്ളാമേതുതത്വവും

൨൦൩. യുക്തിക്കു ചേൎന്നുവെന്നാലും നന്നായനുഭവത്തിനും
യോജിച്ചു കണ്ടുവെന്നാകിൽ മാത്രം സ്വീകാൎയ്യമാണ്ടുതും.

൨൦൪. പാശ്ചാത്യ ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളോന്തിൻ വൎണ്ണപ്പകൎച്ചപോൽ
മാറിമാറി മറിഞ്ഞീടും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ബോദ്ധ്യമാം

൨൦൫. എം. ഡി. ബിരുദക്കാരേറെ വന്നുചേൎന്നതു കാരണം.
ഇച്ചികിത്സയിലും യന്ത്രം മരുന്നും കുത്തിയേററിനാർ

൨൦൬. ഇച്ചികിത്സാനഭസ്സിന്റെ ദിവാകര നിശാകരർ
ക്രൂണിജസ്റ്റിവർ രണ്ടാളും തൂകും കിരണധോരണി,

൨൦൭. രോഗാന്ധകാര പൂരത്തേ ദൂരെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞുടൻ
ആരോഗ്യകാന്തിയുണ്ടാക്കി ലോകമാകെ വിളക്കിടും.

നാമാകട്ടെ അതൊന്നും അറിയാതെയും ഗൌനിക്കാതെയും നിസ്സാരവും അൎത്ഥശൂന്യവുമായ പാശ്ചാത്യ പരിഷ്കാരഭ്രമത്തിൽ പെട്ടു വലയുന്നു. ഇതിൽ കവിയ്ക്കുള്ള വ്യസനാധിക്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ നിന്നു പ്രസ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ടു.

205. എം. ഡി. മുതലായ ബിരുദകളുള്ള ഡാക്ടറന്മാർ പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ ഏൎപ്പെട്ടതോടുകൂടി ഇതിലും മരുന്നും മററും കടത്തിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

206—207. പ്രകൃതി ചികിത്സയാകുന്ന ആകാശത്തിലെ സൂൎയ്യചന്ദ്രന്മാരായ ക്രൂണിയും ജസ്ററും ഒഴുക്കുന്ന രശ്മിസമൂഹം തന്നെ രോഗതമസ്സിനെ ദൂരെത്തള്ളി എന്നെന്നും ലോകം വിളക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധന്മാരിൽ ക്രൂണിയും ജസ്ററുമാണ് പ്രധാനികൾ എന്നു ഭാവം.

൨൦൮. പുത്തൻ തത്വങ്ങളോരോന്നിൻ കഥ കേട്ടാൽ ഭ്രമിക്കൊലാ
മുൻചൊന്നപോലുരച്ചിട്ടു മാററു നോക്കി ഗ്രഹിക്കണം

൨൦൯. വാനരത്തിന്നു താരുണ്യം നൽകുന്നൊരു രസായനം
ബലാലപഹരിക്കാനായ് കൊല്ലുന്നുണ്ടവയെ നരൻ

൨൧൦. ഈ വിധം കപിതാരുണ്യം ജീവനോടേഹരിച്ചതും
യൌവ്വനം വൃദ്ധനേകീടാൻ കുത്തിവെക്കുന്നിതീയിടെ

൨൧൧. ഏററം വിലപിടിപ്പുള്ളി കുത്തിവെപ്പിന്നു വിത്തവും
കെട്ടിവച്ചിട്ടു കാത്തീടും വൃദ്ധരെത്രയബദ്ധരാം.

൨൧൨. കൂലിക്കാരുടെ രക്തത്തെ യൂററിവാററിയെടുത്തതാം
വിത്തമദ്യത്തിൽ മുങ്ങുന്നീ വൃദ്ധരീ വിധമാവണം.

൨൧൩. വിത്തപ്രവാഹ വേഗത്തിൽ മുങ്ങുമാരോഗ്യമെങ്ങുമേ
പരിഷ്കാര വിഷജ്വാലയെത്തിയാലതു ചത്തുപോം.

൨൧൪. വാനരൻ നരനേക്കാളും ശക്തിയുക്തികൾ ചേന്നവൻ
ആയിരുന്നാകിലീവണ്ണം സാധിപ്പാനെളുതാകുമോ?

൨൧൫. കുരങ്ങിൻ കുലമററെന്നാൽ ശക്തിയില്ലാ നരൻെറയും
താരുണ്യമീവിധം ശക്തർ ശ്രമിച്ചേക്കാം ഹരിക്കുവാൻ.

൨൧൬. ഇന്നിക്കൃത്രിമ താരുണ്യം സ്ഥായിയായിട്ടു നില്ക്കുമോ
എന്നുപോലും പരീക്ഷിക്കാൻ ക്ഷമയില്ലൊരു വൃദ്ധനും.

൨൧൭. പുത്തനായുന്നൊരിത്തത്വം സർവ്വവാനരമാരകം
യന്ത്രമായുരിണാമത്തിൽ വന്നുചേരുന്നെത്ര കഷ്ടമാം.

209—212. കുരങ്ങന്മാരിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന 'യൌവ്വനരസായനം' (Elixir of youth) കുത്തിവച്ചു വൃദ്ധന്മാക്കു യൌവ്വനം കൊടുക്കാമെന്നുപറഞ്ഞു ഡാക്ടറന്മാർ അങ്ങിനെ ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടു്. ധാരാളം പണം ചിലവാക്കി അനേകം വൃദ്ധന്മാർ ഈ അബദ്ധത്തിൽ പെടുന്നുമുണ്ടു്. കൂലിക്കാക്കു ശരിയായ ശമ്പളം കൊടുക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുത്തി പണം സമ്പാദിക്കുന്ന വൃദ്ധകോടീശ്വരന്മാക്കു ഇങ്ങിനെതന്നെ അബദ്ധം പററണം.

213. ധനം വദ്ധിക്കുന്നിടത്തു ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചുകാണുന്നു. അതോടുകൂടെ പരിഷ്കാരം കൂടി എത്തുമ്പോൾ ആരോഗ്യം തീരെ നശിക്കുന്നു.

215. കുരങ്ങുകൾ തീൎന്നുപോയാൽ ഈ 'രസായനം' എടുക്കാൻ അഗതികളായ മനുഷ്യരേയും പിടികൂടിയെന്നുവരാം.

217. സർവ്വ വാനരമാരകം—എല്ലാ കുരങ്ങന്മാരെയും നശിപ്പിക്കുന്നതു് (218) ഇറച്ചിക്കൊതിയന്മാർ കൂടി ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്ന കുരങ്ങിനു ക്രൂരനായ പണ്ഡിതനത്രെ കാലനായി വന്നിരിക്കുന്നതു്!

൨൧൮. മാംസാംശിയു മശിക്കാതെ തള്ളിയോരു കുരങ്ങിനും
കാലനാ്സ്സന്നിതിക്കാലം ഷണ്ഡനായൊരു പണ്ഡിതൻ.

൨൧൯. സ്നേഹത്താലും വിലയ്ക്കായും തൻ ചോര തനിയേ നരൻ
കൊടുക്കുന്നൊന്നു കേൾക്കുന്നുണ്ടിക്കാലം പല വട്ടവും

൨൨൦. ഒരുഭാഗത്തെ മാംസത്തെച്ചെത്തി മറെറാരിടത്തതും
വെച്ചതയ്ച്ച മഹൽകീൎത്തി പ്രാപിക്കുംഡാക്ടരെത്രയാം.

൨൨൧. ആയിരം വത്സരം നീളംചേൎക്കാനായുസ്സിനീയിടെ
വിദ്യയുണ്ടെന്നു താൻ കണ്ടുവെന്നു ഘോഷിപ്പതുണ്ടൊരാൾ

൨൨൨. ഈവിധം കേട്ട പെട്ടെന്നു ചാടിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ
ഫലം കണ്ടേ വിശ്വസിക്കു എന്നുറപ്പാന്നിരിക്കണം.

൨൨൩. കുത്തിവെപ്പൊരുസൎപ്പത്തിൻ കൊത്തിനൊത്ത ഫലത്തി
ലേത്തു വീൎയ്യവുമോജസ്സും ജീവൻപോലും കവൎന്നിടും. (നേ

൨൨൪. കുത്തിവെച്ചാൽ വിഷംനേരെ രക്തത്തിൽതന്നെയെത്തുമേ
വേഗം സൎവ്വാംഗവും നന്നായ്പരക്കാൻ നല്ലമാൎഗ്ഗമാം

൨൨൫. ഇപ്രകാരം പരന്നിട്ട ദേഹശക്തികെടുക്കയാൽ
രോഗം വഴിക്കുപോകേണ്ടും മേദസ്സുള്ളിലടങ്ങിടും.

൨൨൬. രോഗലക്ഷണമീവണ്ണം മാഞ്ഞു കാണ്മതു ഭേദമായ്
ചിന്തിച്ചധിക സന്തോഷം പൂണ്ടുരോഗികൾ കെട്ടുപോം

൨൨൭. ദീൎഘായുസ്സുകൊതിക്കുന്നോൻ ദേഹശുദ്ധിവരുത്തണം;
ദേഹശുദ്ധിക്കിതിൽചൊന്ന ഭക്ഷണംസ്നാനസഞ്ചയം

൨൨൮. ഇവപോൽസിദ്ധമാംവിദ്യവേറെയൊന്നില്ലഭൂമിയിൽ;
നിത്യമായവശീലിച്ചിട്ടത്യന്താരോഗ്യമേല്ക്കണം.

---

223. കുത്തിവയ്പ്പ് പാമ്പിന്റെ കൊത്തിനു തുല്യം ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും വീൎയ്യക്ഷയമുണ്ടാക്കുകയും ജീവഹാനിതന്നെ വരുത്തുകയും ചെയ്യും. 224—226 കുത്തിവയ്ക്കുന്നതുവിഷമാണ്. അതു രക്തംവഴി ക്ഷണേന സൎവ്വാംഗം വ്യാപിച്ചു ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തിഫലമായി വെളിയിൽ പോകാൻ തുടങ്ങിയ മേദസ്സ് [രോഗം] ഉള്ളിൽതന്നെ അടങ്ങുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗം പോയി എന്നു കരുതുന്ന രോഗികൾ ഭാവിയിൽ വലിയ ദു:ഖം അനുഭവിക്കാനിടയാകുന്നു.

227—228. ദീൎഘായുസ്സു വേണ്ടവർ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ഭക്ഷണവും സ്നാനങ്ങളുംകൊണ്ടു ദേഹശുദ്ധി വരുത്തി ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കതന്നെ വേണം.

ഫഫൻ ദേഹശക്തിദഹിപ്പിക്കും വിഷജാലംമരുന്നുതൻ
വേഷം കെട്ടിയതായ്ക്കാണുമായതെല്ലാം ത്യജിക്കണം.

---

229. ശരീരബലം കെടുത്തുന്ന വിഷങ്ങൾ മരുന്നിന്റെ രൂപത്തിൽ നമ്മെ ചതിക്കാൻ വരുന്നുണ്ടു് "നമ്മുടെ രോഗനിവാരണ സാധനങ്ങളെല്ലാം വിഷങ്ങളാണു്. തൽഫലമായി ഓരോ മാത്രയും ദേഹൌജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു" എന്നു പ്രൊഫസർ അലോൻസോ ക്ലാർക്കു് എം. ഡി. പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. "ശരീര ശാസ്ത്രത്തേയും ചികിത്സാക്രമങ്ങളെയും പററിയുള്ള പ്രസിദ്ധവും പ്രധാനവുമായ ആംഗല വൈദ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ മരുന്നുകളുടെ പ്രവൎത്തനരീതിയിൽ ഏകമായ ഒരു രശ്മി തന്നുപോലും പതിപ്പിക്കുന്നില്ല" എന്നു ഡോക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. പറയുന്നു. "ഏതെങ്കിലും ഒരു മരുന്നോ വിഷമോ വയററിൽ ചെന്നാൽ ഖാദ്യപേയങ്ങളല്ലാത്ത എന്തോ ഒരു പ്രകൃതീതരമായ സാധനം അവിടെയെത്തിയതായി ശരീരാവയവങ്ങളുടെ വാസനാശക്തി പെട്ടെന്നുധരിക്കുന്നു. ദേഹാവയവങ്ങൾക്കു് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ (ശത്രു) സാധനം ജീവിതക്കോട്ടയേ എതിൎക്കുമെന്നറിഞ്ഞു ജീവ ചൈതന്യം അതിനോടെതിൎക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നു. ആമാശയത്തിന്റെ ഉള്ളറ ശക്തിയായി പ്രവൎത്തിച്ചു് ഒരു ദ്രവസാധനമുണ്ടാക്കി വിഷത്തേയോ മരുന്നിനേയോ പററിപ്പൊതിഞ്ഞു ആമാശയാന്തർഭാഗത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ആമാശയംമാത്രമല്ല ശരീരംമുഴുവൻ ആപന്നമായി തീരുന്നതിനാൽ സകലാവയവങ്ങളും ഉൽബുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഈ പരിഭ്രമത്തെ ഓജഃപ്രവൎദ്ധനമായ ഫലമെന്നു ഡാക്ടറന്മാർ തെററിദ്ധരിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ സേവിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരം ഇപ്രകാരം ഉൽബുദ്ധമാകുന്നതിനാൽ ശരീര ചൈതന്യം ക്രമേണ നശിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ നഷ്ടം ക്രമാതീതമാകുമ്പോൾ ഡാക്ടറന്മാർ അതിനു ക്ഷീണം എന്നു പേരിടുന്നു. അതായതു ജീവാവസനങ്ങൾ അഖസങ്ങളും പ്രവൎത്തനാശക്തങ്ങളുമായിത്തീൎന്നാൽ പിന്നെ മരുന്നുകൾ ചെന്നാൽ വൈരസ്യം കാണിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതെയായി അതിന്റെ ഇടി സഹിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണു് ക്ഷീണം തീൎക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ഡാക്ടർ ഒരു പുതിയ ഔഷധ സൈന്യവുമായി എത്തുന്നതു്. അപരിചിതരായ ശത്രുക്കളെ കണ്ടാൽ(പുതിയ മരുന്നു ചെല്ലുമ്പോൾ)അൎദ്ധപ്രാണനായി കിടക്കുന്ന ചൈതന്യം ഭയാകുലമായി ഒന്നുണൎന്നു എന്നുവരാം. കുറെ കഴിയുമ്പോഴേക്കു ആ ഉണൎച്ചയും അവസാനിക്കും. അപ്പോൾ വേറെ ഒരു പുതിയ വിഷൌഷധം കൊടുത്തുനോക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ രോഗിയുടെ ക്ഷമയും ഡാക്ടരുടെ പരിശ്രമവും അനുസരിച്ചു മരുന്നു മാററം ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങിനെയാണു് ശക്തിവൎദ്ധകങ്ങളായ മരുന്നുകൾ രോഗിയെ മുന്നേതിലും ക്ഷീണനാക്കുന്നതു്. ഇതു ശരിയാക്കാമെന്നുള്ളതിലേക്കു ഉത്തമമായ തെളിവു ആകാശത്തിൻ കീഴിലുള്ള ഏതു വിഷവും ഓജോവൎദ്ധകമായ

൨൩൦. കാഞ്ഞിരക്കാ,യഫീൻ, ഗഞ്ചാ, പാഷാണം, വത്സനാഭിയും
രസംതുടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിഷധാതുക്കളൊക്കെയും

൨൩൧. രൂപഭേദം വരുത്തീട്ടു സൃഷ്ടിക്കും 'ഡ്രഗ്ഗു'വർഗ്ഗവും
'കെമിക്കത്സ്'ഛ'പേററൻറാം' 'മെഡിസ'ൻജാലമൊക്കയും

൨൩൨. വിഷമല്ലെന്നു സൽബോധം കലരുന്നവർചൊല്ലുമോ?
ശക്തിയേറും വിഷം കഷ്ടം ദിവ്യൗഷധധിയാവ്യഥാ

൨൩൩. പ്രയാസപ്പെട്ടുമൊട്ടേറെ വിത്തംനൽകിയുമാളുകൾ
വാങ്ങിസ്സേവിപ്പുതോർത്തനാൽ വായ്ക്കുംമൂഢതതന്നെയാം

൨൩൪. മാററുകില്ലവരോഗത്തേ മങ്ങിപ്പിച്ചുമയക്കുമേ
ഇതാണു വന്നിടും 'ഭേദം', ഭേദമാണിതുനിശ്ചയം.

൨൩൫. അർത്ഥം'വ്യത്യാസ' മെന്നല്ലൊ ഭേദത്തിന്നിങ്ങുസിദ്ധമാം
ദോഷമാം ഭേദമേകിട്ടുംവിഷപാനത്തിനാലിഹ,

൨൩൬. ഡ്രഗ്ഗു രോഗത്തിനെക്കൊല്ലാ; കൊല്ലുമേദേഹശക്തിയേ
'രോഗലക്ഷണജാലത്തെ മാത്രംമാററിമറച്ചിടും.

൨൩൭. പേററൻറുമെഡിസിൻ 'ഡ്രഗ്ഗും' സംഖ്യയില്ലാതെവന്നാലും
പുത്തനായുള്ളവായിട്ടും ഫലമെന്തെന്നുചൊല്ലുവൻ.

മരുന്നാക്കാമെന്നുള്ളതാണു്. രസം, ഈയം, ആൻറിമണി, കാഡ്മി വർമായിൽ, ഇപ്പെക്കാക്ക്, പൊടിച്ച സ്ഫടികം എന്നുവേണ്ട പരസ്പര യോജനയില്ലാത്ത ഏതൊരുമിശ്രണത്തേയും ഓജോവർദ്ധകമായിട്ടു മാററാം. ഒരു വ്യവസ്ഥയുള്ളതുഇവയുടെമാത്രകുറഞ്ഞിരിക്കണമെന്നാണു്. അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദിച്ചോ വയറിളകിയോ അവ വെളിയിൽ പോയേക്കും" ഇത്യാദി ഡാക്ടർ ടാൾ എം. ഡി. പറയുന്നതിൽനിന്നു മരുന്നുകളുടെ ദോഷം സുവ്യക്തമാകുന്നുവല്ലൊ.

230—233. കാഞ്ഞിരക്കായ്, കറുപ്പ്, കഞ്ചാവ്, പാഷാണം വത്സനാഭി, രസം, ഗന്ധകം മുതലായ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീററിയും പൃകച്ചും തൈലങ്ങളിൽ അലിച്ചും ഉണ്ടാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വിഷമല്ലെന്നും 'നല്ല മരുന്നാ'ണെന്നും ഉള്ള ബോധത്തോടെ വാങ്ങിസേവിക്കുന്നതു് എത്ര കഷ്ടമാണു്!

234—236; വിഷൌഷധങ്ങൾ രോഗത്തെ മയക്കിയിടുകയല്ലാതെ മാററുന്നില്ല. ഇതാണു് രോഗത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഭേദം. രോഗസ്ഥിതിക്കു് ഒരു ഭേദം (വ്യത്യാസം) ഉണ്ടാകുന്നെന്നല്ലാതെ അതു മാറുന്നില്ല. ഈ മരുന്നുകൾ ദേഹശക്തിയെയാണു് കൊല്ലുന്നതു്.

237—238; പേററൻറു് മരുന്നുകളും ഡ്റഗ്ഗ് വർഗ്ഗങ്ങളും സംഖ്യാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളതു ഡാക്ടർ വേലയ്ക്കു പോകുന്ന

൨൩൬. ഡാക്തർവയ്ക്കുന്ന ബുദ്ധിക്ക ഭാരമേററം കൊടുപ്പതാം
ജോലിയും മർത്ത്യവിത്തത്തിൻ നാശവും തന്നെയാണത്.

൨൩൭. സിദ്ധൗഷധം ദിനംതോറും നവമായിവളൎന്നിട്ടും
കാലമാമിസ്സുതാബ്ദത്തിലതിയായ് രോഗസഞ്ചയം.

൨൩൮. സദാവൎദ്ധിച്ചുമവ്വണ്ണംപുതുതായ് വന്നമങ്ങനെ
ജനനാശത്തെയുണ്ടാക്കാൻ മൂലമെന്താണിതോൎക്കണം.

൨൩൯. എന്തുമൂലംക്ഷയം, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹാദികളൊക്കെയും
ശക്തിയേറിവരുന്നെന്നും ശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൪൦. പരിഷ്കാരങ്ങൾ വൎദ്ധിക്കുംതോറുമാരോഗ്യശക്തിയും
ദീൎഘായുസ്സുമടിപ്പെട്ടു പോകുവാനെന്തുകാരണം?

൨൪൧. പ്രസവം ദുഃഖമായിട്ടുമാപത്തേററുനാമട്ടിലും
വരുവാൻ ബന്ധമെന്തെന്നുംശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൪൨. മൃഗഡാക്തരണഞ്ഞല്ലോ മൃഗമിഡ്വൈഫു, വന്നിട്ടും
അവിളംബമിതുംകാണാമിതിൻ കാരണമെന്തുവാൻ?

൨൪൩. മദ്യാദിസേവചെയ്യായ്കിലൂൎജ്ജിതംമാഞ്ഞുപോകുവാൻ
ബന്ധമെന്തെന്ന ചിന്തിച്ചാൽ വാസ്തവം വെളിവായ്വരും.

൨൪൪. വത്സരംതോറുമാവശ്യം മദ്യവൎഗ്ഗത്തിനാകവെ
വൎദ്ധിച്ചുവരുവാൻ ബന്ധമെന്താണെന്ന നിനയ്ക്കുവിൻ.

വൎക്ക വേണ്ടാത്ത ജോലിയേയും ആളുകൾക്ക ധനനാശത്തെയും ഉണ്ടാക്കാൻ മാത്രമാണ്.

239—250; ദിവസംപ്രതിയെന്നപോലെ ഓരോ പുതിയ മരുന്നുകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്നിട്ടും, ഇക്കാലത്തു രോഗങ്ങൾ വൎദ്ധിച്ചും പുതിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിയും വരുന്നതു് എന്തുകൊണ്ട്? ക്ഷയം, കുഷ്ഠം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്ക ശക്തി കൂടിവരുന്നതും പരിഷ്കാരം വൎദ്ധിക്കുന്തോറും ആയുഷ്കാലം കുറഞ്ഞുവരുന്നതും എന്തുകൊണ്ട്? പ്രകൃതിയുടെ വൎഗ്ഗപ്രതിഷ്ഠാകരമായ പ്രസവം ഒരു അത്യാപത്തായിത്തീൎന്നിട്ടു കത്തിവയ്പും മരുന്നും കൂടാതെ പ്രസവം നടക്കാതായി ത്തീൎന്നിരിക്കുന്നതിനും കാരണം എന്ത്? മൃഗങ്ങൾക്കുകൂടിആസ്പത്രിയും ഡാക്ടറന്മാരും—മിഡ്വൈഫുമാരും കൂടി വേണ്ടിവന്നേക്കും—വേണ്ടിവന്നതു് എന്തുകൊണ്ട്. (പ്രകൃതീതരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന മനുഷ്യരോടുള്ള സമ്പൎക്കത്താലത്രെ അവകൾക്കും ഈ ആപത്തു പററിയതു്.) ഊൎജ്ജിതം വരാൻ കാപ്പിയും ചാരായവും മററും വേണ്ടിവരുവാൻ ഹേതുവെന്ത്? ദിവസന്തോറും ആസ്പത്രി വൎദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നും ഓരോ അവയവ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആ

൨൪൬. ആസ്പത്രികൾ മുറയ്ക്കെന്നും മുക്കുതോറും തുറക്കണം
ഈ ശബ്ദമെപ്പോഴും നന്നായ് മുഴങ്ങാനെന്തുകാരണം?

൨൪൭. ആസ്പത്രിവേണംകണ്ണിന്നും പല്ലിനും വേണമിങ്ങനെ
ശരീരഭാഗമേതിന്നുമേവം വേണ്ടിവരും ക്രമാൽ.

൨൪൮. ഈവിധംവരുവാൻബന്ധമെന്തെന്നുംചിന്തചെയ്യണം
ഏവംചിന്തിച്ചുവെന്നാകിൽ കണ്ടിട്ടുംരണ്ടുസംഗതി.

൨൪൯. ക്രമേണതാണുപോകുന്നു മനുഷ്യാരോഗ്യയോഗ്യത
ദേഹശക്തിയുമവ്വണ്ണം ദീർഘായുസ്സ്ഥിതിയും ദൃഢം.

൨൫൦. ഇവയെല്ലാററിനുംമൂലം ചികിത്സാദോഷമൊന്നുതാൻ
അതിനാൽപ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത 'ജീവനീയചികിത്സയാം'

൨൫൧. ഗ്രന്ഥമേവം മഹാദിവ്യം ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ
തീർത്തു ലോകഹിതത്തിന്നായ് 'ല്യൂയിക്കുണി' മഹാശയൻ

൨൫൨. ജീവനീയ ചികിത്സാഖ്യ തത്വസഞ്ചയസത്തുതാൻ
സ്നാനംചതുർവ്വിധം മുന്നം ചൊന്നതെന്നറിയേണ്ടതാം.

൨൫൪. നിജ തനുവിനശേഷം ചൂടു നീരാവിയാൽചേ-
ർത്തുടനടികളിൽ വെള്ളത്തിങ്കലാറാടിയെന്നാൽ
ചുട്ടചുടെ വിലസീടും ലോഹമംഭസ്സിൽ മുക്ക-
ന്നളവതിനുളവാകും ദാർഢ്യമാ മെയ്ക്കുമുണ്ടാം.

ശുപത്രി (കണ്ണാശുപത്രി ഭ്രാന്താശുപത്രി) വേണമെന്നും സങ്കടം പറയാനിടയാകുന്നതും എന്തുകൊണ്ട്? ഇതെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ക്രമേണ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ആയുസ്സും കുറഞ്ഞുവരുന്നു എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം.

251—253; ഇതിന്റെ ഹേതു ഇന്നത്തെ ചികിത്സാരീതിയുടെ ദോഷമാണെന്നു കണ്ടു മഹാനായ കൂണി അനേകകാലത്തെ ശ്രമംകൊണ്ട് ഇപ്രകാരമൊരു നവീന ചികിത്സാപദ്ധതി കണ്ടുപിടിച്ചു ലോകത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലെ പ്രധാന തത്വങ്ങൾ മുൻപറഞ്ഞിട്ടുള്ള നാലുവിധ സ്നാനങ്ങളാണ്.

254. ആവിസ്നാനാനന്തരം നാഭിസ്നാനംചെയ്യുന്നതു പഴുത്തിരിക്കുന്ന ലോഹം വെള്ളത്തിൽ മുക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ലോഹത്തിലെ കീടം പോകുന്നതുപോലെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ടും പോയി ദൃഢമായും ബലവത്തായും തീരും.

൨൫. ഇതിലരുളിയവണ്ണം സ്നാനമെല്ലാം നടത്തു-
ന്നതിലഭിഹിതരായിപ്പാൎത്തിടും മൎത്ത്യരെല്ലാം
ക്ഷിതിയിലപഗതാധിവ്യാധിമാരായ് പ്രഹൎഷ-
പ്രതിനവ സുധതന്നിൽ സൈ്വരമാറാടുമല്ലോ.

അദ്ധ്യായം ൮

൧. ഗൎഭകാലത്തു ചെയ്യുന്നവിധിയേററവുമത്ഭുതം
ഫലമുണ്ടാക്കുമെന്നുള്ള സത്യമാദ്യംഗ്രഹിക്കണം.

൨. ആരോഗ്യപൂൎത്തിയാളുന്നോരംഗനയ്ക്കു കണക്കിനായ്
വെളുത്തവാവിൽ മാറാതെ വെളിപ്പെട്ടിടുമാൎത്തവം.

൩. അതിൽനിന്നെത്രമാത്രം താൻ നീങ്ങുന്നുണ്ടത്രമാത്രവും
ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നായാൎത്ത ധൈൎയ്യംപറഞ്ഞിടാം.

൪. ഗൎഭമേററാലുമിക്കാലം പ്രജതൻ കാൎയ്യമൊക്കെയും
ബാധിക്കുന്നതിനാലേററം സൂക്ഷിക്കേണ്ടൊരുകാലമാം.

---

255. ഇതിൽ പറഞ്ഞവിധം സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനു ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർ എല്ലാവരും ആധിവ്യാധികൾ നീങ്ങി ആനന്ദാമൃതത്തിൽ കളിച്ചു പുളച്ചുകൊള്ളും.

ചികിത്സയെപ്പററി സാമാന്യമായി കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചു. ഇനി ചികിത്സകളിൽവച്ചു പ്രയാസമേറിയതും പ്രാധാന്യമുള്ളതുമായ ഗർഭചികിത്സയെപ്പററി വർണ്ണിക്കുന്നു.

1. ഗർഭകാലത്തു പ്രകൃത്യനുയോജ്യമായ വിധം ജീവിച്ചാൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഫലമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ സ്ത്രീശരീരം ഏററവും കോമളമായിരിക്കയും തന്നിമിത്തം ലഘുവായ സ്പർശങ്ങൾപോലും അതിനെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിനു പൎയ്യാപ്തമാകുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് ഇക്കാലത്തു ചെയ്യുന്ന ചികിത്സ വിസ്മയനീയമായ ഫലത്തെ കൊടുക്കുമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

2—3; ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കു വെളുത്തവാവുതോറും തീണ്ടാരിയുണ്ടാകും. "മാസിമാസിരജഃസ്ത്രീണാം രജസംസ്രവതിത്ര്യഹം" എന്നും "കുജേന്ദുഹേതുപ്രതിമാസമാൎത്തവം" എന്നും ഉള്ള ശാസ്ത്രജ്ഞവചനങ്ങൾ ഇവിടെ സ്മൎത്തവ്യമാണ്. വെളുത്തവാവിൽനിന്നു എത്രമാത്രം മുൻപോ പിൻപോ മാറിവരുന്നപോ അത്രത്തോളം ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നും സധൈൎയ്യം പറയാം.

4—5; ഗൎഭമുണ്ടായ ശേഷവും വെളുത്തവാവിനോടടുത്ത കു

൫. ആൎത്തവാവന്നിടേണ്ടുന്ന കാലേ ഗൎഭിണിചിന്തകൾ
എന്തായാലും തൽപ്രജയേ ബന്ധിക്കും സംശയംവിനാ.
൬. പ്രജോൽപാദന ചെയ്തീടാൻ പ്രത്യൂഷം പ്രവിശിഷ്ടമാം;
പ്രസവാന്തം ഗൎഭമേററാൽ പ്രവൎജ്ജിച്ചീടണം രതം.
൭. ഗൎഭമേററിട്ടു ചെയ്യുന്ന മൈഥുനത്തിനൊഴുംഫലം
ദേഹവൈരൂപ്യവും പിന്നെ താരുണ്യത്തിൻ പ്രണാശവും
൮. ഗൎഭശേഷം രതം തീരെത്ത്യജിക്കിൽ പ്രജ പൂൎണ്ണമാം;
യൗവ്വനം സ്ഥായിയാം, ദേഹം കാമനീയക രംഗമാം.
൯. ഗൎഭകാലത്തുവന്നെത്തു മാൎത്തവത്തിൻെറ നാളുകൾ
ഗൎഭം സ്രവിക്കമുതലാം ദോഷമേശുന്ന കാലമാം.

ലത്തു — സാധാരണ തീണ്ടാരിയുണ്ടാകാറുള്ള കാലത്തു—നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം. അക്കാലത്തു ഗൎഭിണിയുടെ വിചാരവും മന:സ്ഥിതിയും പോലെയായാരിക്കും പ്രജയുടെ മനസ്സിൻെറ ചിന്തയും നിലയും മററും. ഇതിലേക്കു ക്രണി ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇങ്ങനെയുള്ള സമയത്തു ഒരു ഗൎഭിണി വണ്ടിയിൽ കയറി പോയപ്പോൾ വണ്ടി ഒരു പട്ടിയുടെമേൽ കയറുകയും അതിൻെറ തല രണ്ടായി പിളരുകയും ഉണ്ടായി. ഇതുകണ്ടു സ്ത്രീ വല്ലാതെ ഭയാക്രാന്തയായി. അവൾ പ്രസവിച്ചപ്പോൾ കുട്ടിയുടെ തലയും രണ്ടായി പിളൎന്നിരുന്നു. മറെറാരു ഗൎഭിണി ഒരു ദിവസം സ്വന്തമുറിയിലിരിക്കുമ്പോൾ ഒരെലി അവളുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ചാടി വീണു. അവളും അത്യന്തം ഭയപ്പെട്ടു. അവൾ പ്രസവിച്ച കുട്ടിയുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ഒരെലിയുടെ ആകൃതിയിലും നിറത്തിലും രോമരാജി കാണപ്പെട്ടു. ഗൎഭിണികളുടെ മനോവികാരങ്ങൾക്കു പ്രജയിന്മേലുള്ള പ്രവൎത്തനശക്തി എത്ര ഗുരുതരമാണെന്നു ഇതുകൊണ്ടു ഊഹിച്ചുകൊൾക.

6—8; പ്രത്യൂഷം-പ്രഭാതം പ്രസവാന്തം-പ്രസവംവരെ. വെളുപ്പാൻകാലമാണു് മൈഥുനത്തിനു ഏററവും യോജിച്ച സമയം. "ചതുൎത്ഥംമം പത്മിനീനാം" എന്നു രതിശാസ്ത്രകാരനും പറയുന്നു. ഗൎഭം ഏററാൽ പിന്നെ പ്രസവവും തൽസംബന്ധമായ ചികിത്സകളും എല്ലാം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ മൈഥുനം പാടില്ല. ഗൎഭിണികൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട കാൎയ്യങ്ങളെപ്പററി പറയുമ്പോൾ ആദ്യമായി അതിമൈഥുനത്തെപ്പററിയാണു് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും പറയുന്നതു്. ഗൎഭകാലസുരതത്താൽ ദേഹത്തിനു വിരൂപതയും യൗവനനാശവും ഉണ്ടാകും. അതു വൎജ്ജിച്ചാൽ തരുണിമ ഉറച്ചുനില്ക്കും. സൌന്ദൎയ്യം വൎദ്ധിക്കും. പ്രജക്കു നല്ല ആരോഗ്യവും കാണും.

9. ഗൎഭിണികൾക്കു ഗൎഭമില്ലെങ്കിൽ തീണ്ടാരിയാകുന്ന കാലത്താണു് ഗൎഭം അലസുക മുതലായ വിപത്തുകൾ ഭവിക്കുക. (4-ം 5-ം പദ്യങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനംനോക്കുക.)

൧൦. ഗർഭകാലത്തു കാണുന്ന ദുർഭരാസ്വാസ്ഥ്യമാകവേ
പ്രകൃതിക്കെതിരായുള്ള ജീവിതത്തിൻ ഫലങ്ങളാം.

൧൧. സ്വതന്ത്രരായ ജന്തുക്കൾ പെററുതീർന്നുടനേ സുഖാൽ
സ്വൈരം സ്വന്തം ജോലിചെയ്യുന്നതു കാണുന്നതുണ്ടു നാം

൧൨. പ്രസവിക്കുന്നനേരത്തും നായാടിയുടെ കാഴ്ചയിൽ
അസ്വാസ്ഥ്യലേശമേശാതെയോടും ജന്തുക്കളെന്നതായ്

൧൩. കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടു പാശ്ചാത്യർ പുസ്തകേ വിസ്തരിച്ചതാം
പ്രകൃതിച്ചട്ടമീവണ്ണം പ്രത്യക്ഷാൽഭുതമന്ദിരം.

൧൪. പ്രസൂതി മർത്ത്യവർഗ്ഗത്തിൽപ്പേർത്തും ദുഃഖത്തെയേററുവാൻ
കാരണംപലതുണ്ടെല്ലാംചൊല്ലാം നില്ലാതെ ഞാൻ ക്രമാൽ.

൧൫. പ്രകൃതിയ്ക്കെതിരായുള്ള ഭക്ഷണം ജീവിതക്രമം
ആരോഗ്യരക്ഷണാശ്രദ്ധ, യവ്യായാമ മനന്തരം

൧൬. കണക്കിലധികം കത്തും സുഖേച്ഛ, യതിമൈഥുനം,
വരിഞ്ഞു മുറുകെക്കെട്ടും വസ്ത്രധാരണധോരണി,

൧൭. മദമേകുന്നവസ്തുക്കൾ പതിവായ് സേവചെയ്കയും,
ഗർഭാധാനം കഴിഞ്ഞിട്ടും മൈഥുനംചെയ്യുവാഴ്കയും,

10—13. ഗർഭ കാലത്തും പ്രസവകാലത്തും ഉണ്ടാകുന്ന രോഗവും ക്ഷീണവും മററും പ്രകൃതീതരമായ ജീവിതത്തിൻെറ ഫലമാണ്. പശു മാൻ മുതലായ ജീവികൾക്ക് പ്രസവം യാതൊരു അസ്വാസ്ഥ്യവും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല.

14—18. ജീവരാശികൾ നശിച്ചു പോകാതെ തുടരെയുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമായ പ്രസവം ഒരാപത്തായി ഒരിക്കലും പ്രകൃതി മാതാവു നിശ്ചയിക്കാനിടയില്ല. പിന്നെ അതു ഇങ്ങിനെ അപായകരമായി പരിണമിച്ചതിൻെറ കാര്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ രക്ഷണാ ശ്രദ്ധ-ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ താല്പര്യമില്ലായ്ക. അവ്യായാമം-വേണ്ടപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുക. മാംസപേശികളെ ഇളക്കി രക്തപ്രസരണത്തെ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തുന്നതാണ് വ്യായാമം.

അതി മൈഥുനം—സന്താനോല്പാദനത്തിനു മാത്രമായി പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മൈഥുനം ക്ഷണികമായ സുഖത്തിനു വേണ്ടി ക്രമാതീതമായി ശീലിക്കുക. വരിഞ്ഞു....ധോരണി-രക്തസഞ്ചാരം തടയത്തക്കവണ്ണം മുണ്ടു ഉടുപ്പു മുതലായതു വരിഞ്ഞുമുറുക്കിക്കെട്ടുക. മദമേ...ചെയ്കയും-ലഹരിസാധനങ്ങൾ മാംസം മുതലായതു ഉപയോഗിക്കുക: അഷ്ടാംഗ ഹൃദയത്തിലും ലഹരി സാധനങ്ങളും മാംസവും വർജ്ജിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

൧൭. മലമൂത്രങ്ങൾ വേണ്ടപ്പോൾ വിസർജ്ജിക്കാതിരിക്കയും
കൂടാതെ വേറെയുംകാണാം കാരണങ്ങളനേകമായ്.

൧൮. ഗർഭകാലത്തു പതിവായ് ചെയ്യണം രണ്ടുനേരവും
ജലസ്പർശാഖ്യമാം സ്നാനം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം.

൨൦. ഏവം ശീലിച്ചുവെന്നാകിൽ പ്രസവം സുഖമായ് വരും
സ്തന്യം ധാരാളമുണ്ടാകും ശിശുവാരോഗ്യമാന്നിടും,

൨൧. പ്രസവാനന്തരം കാണും ബാധയൊക്കെയൊഴിഞ്ഞുപോം
ഗർഭകാലത്തു സൌഖ്യത്തെയേകും പ്രസവശേഷവും.

൨൨. പ്രസവത്തിനു വൻനോവും കാലതാമസവും വരാ
ഉണ്ടാകിലോ 'ജലസ്പർശം' കൊണ്ടായവയകന്നിടും.

൨൩. പ്രസവം പൂർത്തിയായെന്നാൽ രസമായ് വിശ്രമിക്കണം
സസുഖം നിദ്രചെയ്യെന്നാലസമാനന്ദമാന്നിടാം.

19—22. ഇങ്ങിനെ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ചു ജീവിച്ചുപോയിട്ടുള്ളവൎക്കു പ്രസവാരിഷ്ട കൂടാതെ കഴിക്കുംനുള്ള വിദ്യ പറയുന്നു; ഭക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. പ്രകൃതിക്കു അത്ര യോജിച്ചതല്ലെങ്കിലും, ഗർഭിണിക്കു ആശ തോന്നുന്ന ആഹാരം അല്പം കൊടുക്കാമെന്നു അഷ്ടാംഗഹൃദയകാരൻ പറയുന്നുണ്ട്. രാവിലെ എഴുനേല്ക്കുമ്പോഴും രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും അരമണിക്കൂർ വീതം ജലസ്പർശസ്നാനം അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നു ചെയ്യണം. ജീവിതവും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കണം. എന്നാൽ പ്രസവാരിഷ്ടകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. പ്രസവ ശേഷം മൂന്നാം ദിവസം മുതൽ മുലപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യും. തള്ളക്കും പിള്ളക്കും യാതൊരു വിധ സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. പ്രസവത്തിനു വല്ല അസുഖമോ താമസമോ ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ജലസ്പർശസ്നാനത്താലോ വയററിൽ ചെളിതേക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അവ മാറും.

23. പിള്ളയും മറുപിള്ളയും വെളിയിൽ വന്നതിന്നാൽ വിശ്രമിക്കണം. ഉറക്കം വരുന്നുവെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതു ഉത്തമം. (24-25.) ഉറങ്ങിയെഴുനേററാലുടനെ അരവരെ വെള്ളത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു 30-40- മിനിട്ടു നേരം ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യണം. (വെള്ളം ധാരാളം ഉണ്ടായിരിക്കണം.) അനന്തരം പുതച്ചു കിടന്നു ചൂടുവരുത്തണം. (26-27) പിന്നെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കഴിഞ്ഞു വയറു മുഴുവൻ മൂടത്തക്ക വീതിയുള്ള ഒരു കച്ച വയററത്തു പല മടക്കായി ചുററി ബലമായി ബന്ധിക്കണം. ഇതു നനച്ചോ നനക്കാതെയോ പ്രസവിച്ചവളുടെ സുഖംപോലെ കെട്ടാം. കുട്ടിയുടെ വിനിഗ്ഗമത്തിൽ വയററിലെ അവയവങ്ങൾക്കു വന്നിട്ടുള്ള സ്ഥാനഭ്രംശം ശരിയാക്കുന്നതിനും

൨൪. നിദ്രാശേഷം ജലസ്പൎശസ്നാനമൊന്നു നടത്തണം
വെള്ളം സ്'റഏളിങ്കൽ മൂന്നിഞ്ചു മീതെ നില്ക്കണമായതിൽ

൨൫. ദേഹത്തിൽ വേണ്ടപോൽശൈത്യംവന്നുചേരും വരയ്ക്കുമേ
സ്നാനമേവം നടത്തീട്ടു മേൽചൊല്ലുന്നതു ചെയ്യണം.

൨൬. ഒററച്ചാൺ വീതിചേൎന്നുള്ള നീളമുള്ളൊരു കച്ചയേ
വയററിൽ ചുററി നന്നായി മുറുക്കിക്കെട്ടി വയ്ക്കണം.

൨൭. വേറെയൊന്നും സുഖക്കേടുതോന്നായ്കിലിതുതാൻ മതി
മൂന്നാലാഴ്ചവരയ്ക്കേവം കച്ച ദേഹത്തിൽ വയ്ക്കണം.

൨൮. പനിയുണ്ടെങ്കിലോ നാഭിജലസ്പൎശങ്ങളുമായിട്ടും
സ്നാനങ്ങൾ ശരിയായ്‌ചെയ്താൽതാനേരോഗങ്ങൾ മാഞ്ഞിടും

൨൯. സുഖമില്ലാതെ വന്നെന്നാൽ കച്ചചുററുന്ന കാൎയ്യവും
പ്രസവാനന്തരം മൂന്നോനാലോനാൾ മാററിയായിടാം.

൩൦. വിശപ്പും ദാഹവും വന്നാൽ ഭക്ഷണം പാനവും തഥാ
ഭക്ഷണാദ്ധ്യായമോതുന്ന സാധനത്താൽ നടത്തണം.

൩൧. ശിശുവിന്നുണ്മമാതാവിൻ മുലപ്പാൽ താനസംശയം
സ്തന്യമില്ലെന്നു വന്നാകിൽ ജലസ്പൎശം നടത്തണം.

൩൨. പാലുണ്ടാകാൻവേണ്ടി വരും കാലമാരോഗ്യമുള്ളതാം
കോലാടിനെ കറന്നിട്ടു പാലുചൂടോടു നൽകണം.

ക്രമാധികം വിസ്തൃതി വന്നിട്ടുള്ള ഉദരത്തെ ചുരുക്കുന്നതിനും ഇതു അത്യന്തം ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചുററിയ കച്ച മൂന്നു നാലാഴ്ചവരെവച്ചുകൊള്ളാം.

28—29. പനിയോ മററോ വന്നാൽ യഥാവസരം ജലസ്പൎശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം ഇവ കൊണ്ടു അവ മാററണം. അസുഖം തോന്നുന്നപക്ഷം കച്ചചുററുന്നതും മൂന്നു നാലുദിവസംകഴിഞ്ഞു മതി.

30—36. പ്രസവിച്ചവളുടെ വിശപ്പും ദാഹവുമെല്ലാംഉചിതമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മാററണം. കുട്ടിക്കു ഉചിതമായ ഭക്ഷണം തള്ളയുടെ മുലപ്പാലാണു്. പൊന്നും തേനും കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായം വേണമെങ്കിൽ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ. മററു സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാലു കൊടുക്കുന്ന രീതി അശാസ്യമല്ല. കോലാടിന്റേയോ പശുവിന്റേയോ പാലു തനിച്ചോ ശുദ്ധജലം ചേൎത്തോ കറന്നഉടനേ കൊടുക്കാം. മൂന്നു ദിവസമായിട്ടും തള്ളയ്ക്കു മുലപ്പാലുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മുറയ്ക്കു ജലസ്പൎശം നടത്തണം. മുലപ്പാലുണ്ടാകുന്നതുവരെ കുട്ടിക്കു പശുവിന്റേയോ ആടിന്റേയോ പാലു കൊടുക്കണം. മുലപ്പാലു ദുർല്ലഭമാണെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞാൽ ഗോതമ്പു പൊടി, ചവ്വ

൩൩. പശ്ശുവിൻപാലുമവ്വണ്ണം കൊടുക്കാം ചൂടനില്ലവേ
ആരോഗ്യമുള്ള പശ്ശുവിൻ പാലുതന്നെയെടുക്കണം.

൩൪. ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം ഗോതമ്പുപൊടി കാച്ചിയും
പഞ്ഞപ്പുല്ലുകുറുക്കീട്ടും നൽകാംചവ്വരി താനുമേ.

൩൫. കദളിപ്പഴവും, പൂവൻ, കണ്ണൻ, നല്ല പടററിയും,
നേന്ത്രപ്പഴം വിശേഷിച്ചും കൊടുക്കാമല്പമല്പമായ്.

൩൬. സ്തന്യംധാരാളമുണ്ടെങ്കിലന്യഭക്ഷണമല്പമേ
കൊടുക്കാവൂ ധരിച്ചാലും രോഗമല്ലായ്കിൽ വന്നിടും.

൩൭. കരപ്പൻ മുതലായുള്ള ബാലരോഗങ്ങളാകവേ
ദുർമ്മേദസ്സുകളഞ്ഞീടാൻ ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമങ്ങളാം.

൩൮. നാഭിസ്ഥാനത്തിനാൽമാറും ബാലരോഗങ്ങൾ സവ്വവും
സ്നാനശേഷം വിയപ്പിക്കാനമ്മചേൎന്നു കിടക്കണം.

൩൯. പോരെങ്കിലോ പുതപ്പിക്കാം കമ്പിളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടുമേ
എങ്കിലും ജനനീദേഹസ്പൎശമാവശ്യമാം തുലോം.

൪൦. ആരോഗ്യപൂൎണ്ണരാകുന്ന ഭാൎയ്യാഭൎത്താക്കളൊരുമേ
രോഗിയാം ശിശുവെക്കണ്ടു ശോകം പൂകേണ്ടി വന്നിടാ

൪൧. പുത്രക്കാരോഗ്യമിച്ഛിക്കും മൎത്ത്യനാദ്യം സ്വമേനിയേ
ശുദ്ധമാക്കണമത്യന്തമുള്ളും പുറവുമൊന്നുപോൽ.

൪൨. പിന്നീടു പുത്രസമ്പാദ്യസന്നാഹം ചെയ്തിടാം ദൃഢം
എന്നാലോ രോഗമില്ലാത്ത ധന്യാപത്യങ്ങൾ ജാതമാം.

രി, പഞ്ഞപ്പുല്ല് മുതലായവ കുറുക്കി കൊടുക്കാം. ഓട്സുമീലും നല്ലതു തന്നെ. കദളി, പൂവൻ, കണ്ണൻ, പടററി, ഏത്തൻ, മുതലായ പഴങ്ങൾ യഥാക്രമം കൊടുക്കാം. മുലപ്പാലു ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ മററു ഭക്ഷണം പേരിനെ കൊടുക്കാവൂ. ദഹനം ശരിയാകുന്നുണ്ടോ എന്നു സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം.

37—39; കരപ്പൻ മുതലായ രോഗങ്ങൾ വന്നാൽ കുട്ടികൾക്കു മരുന്നു കൊടുക്കരുത്. രണ്ടുമൂന്നു മിനിട്ടുനേരം നാഭിസ്നാനം എടുപ്പിക്കണം. സ്നാനാനന്തരം ചൂടുവരാൻ അമ്മ കെട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം. കമ്പിളി പുതപ്പിച്ചും ഇളവെയിൽ കൊള്ളിച്ചും ചൂടുവരുത്താം. കളിക്കാൻ മണ്ണിൽതന്നെ വിട്ടേക്കണം.

40—44; അച്ഛനും അമ്മയും ആരോഗ്യമുള്ളവരാണെങ്കിലെ കുട്ടികൾക്കും ആരോഗ്യമുണ്ടായിരിക്കയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു ആരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായ കുട്ടികളെ കാംക്ഷിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ആ

൪൬. വിത്തിൻഗുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻ നിലയെങ്കിലും
നിലത്തിൽ വളവുംവേണം ഫലം നന്നായിരിക്കുവാൻ.

൪൭. മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടാളും പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെയാളുകിൽ
വീര്യതോജോബലാരോഗ്യയുക്തപുത്രർ ജനിച്ചിടും.

൪൮. അജ്ഞന്മാക്കശിക്കുവാനുചിതമാംദ്രാക്ഷാഫലക്കൂട്ടമായ്,
രോഗാർത്തർക്കഖിലാഭിലാഷമരുളും ചിന്താമണീമാല്യമായ്,
ആരോഗ്യാമരരാജധാനിയിലണച്ചീടും വിമാനാഢ്യമാ-
മീവൈദ്യാംബുധിമന്ഥനോദിതസുധാസാരം ജയിച്ചീടണം.

ദ്യം സ്വശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ വെളിയിൽ കളഞ്ഞശേഷം വേണം പുത്രോല്പാദനത്തിനു ഒരുമ്പെടാൻ.

45. യാതൊരു ജ്ഞാനവുമില്ലാത്തവർക്കുപോലും നിഷ്പ്രയാസം ഭക്ഷിക്കാവുന്ന മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴക്കുലയായും രോഗം പിടിച്ചു കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കു ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷണത്താൽ സമ്പാദിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ചിന്താമണിമാലയായും ആരോഗ്യമാകുന്ന അമരാവതിയിൽ എത്തിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠ വിമാനമായും വൈദ്യശാസ്ത്രമാകുന്ന പാൽക്കടൽ കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃതായും ഉള്ള ഈ ചികിത്സ ഉത്തരോത്തരം അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കട്ടെ എന്നു ആശംസ.



പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

രണ്ടാം ഭാഗം

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

പ്രകൃതി സ്നാനം

൧. വിശുഷ്കമായ് 'ക്രൂണി' പറഞ്ഞ വാസ്തവം
രസക്കുഴമ്പായൊരു കാവ്യരീതിയിൽ
മരന്ദമോലും മൊഴിയാലൊരിക്കലും-
മറന്നുപോകാത്തവിധം പറഞ്ഞതാർ,

൨. ഞരമ്പുരോഗം പിടിപെട്ടു കഷ്ടതാ-
തരംഗപാളീ തരളീകൃതാംഗനായ്
ചികിത്സകന്മാർ വിചികിത്സപൂണ്ടൊഴി-
ച്ചുവയ്ക്കിലും ധീരതവിട്ടിടാത്തതാർ,

പ്രഥമഭാഗത്തിൽ ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചു ശേഷം ഈ ദ്വിതീയഭാഗത്തിൽ ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇദ്ദേഹം ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ സിംഹഭാഗവും അപഹരിച്ചു സ്വന്തം നിരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി ചില നവീനാഭിപ്രായങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തി തന്റെ പദ്ധതിയെ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്.

ഈ പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ജസ്റ്റിനെ സ്തുതിക്കുന്നു.

1—7; വിശുഷ്കം-വിശേഷേണശുഷ്കം; ഏററവും രസവിഹീനം, മരന്ദം-പൂന്തേൻ. കഷ്ടതാ....കൃതാംഗൻ-കഷ്ടപ്പാടുകളാകുന്ന തിരമാലകളുടെ കൂട്ടത്താൽ ഇളകപ്പെട്ട അംഗങ്ങളോടു കൂടിയവൻ. വിചികിത്സ-സംശയം, മനുഷ്യസംഗക്കറ-പരിഷ്കൃതമനുഷ്യനുമാ

൩. മനുഷ്യസംസർഗ്ഗമറെറ ജീവികൾ-
ക്കെഴുന്ന നൈസർഗ്ഗിക വാസനാബലം
തെളിച്ചു കാട്ടും വഴിയേ ഗമിച്ചു ന-
ല്ലരോഗതാമാർഗ്ഗമറിഞ്ഞുപോന്നതാർ,

൪. അശേഷരോഗോഷ്ണമകററി നിത്തിടും
സുധാരസാ സേചനമെന്നപോലവേ
വിശിഷ്ടമായിപ്രകൃതിയ്ക്കു ചേർന്നതാം
സുഖാപ്ളവം കണ്ടു പിടിച്ചുവച്ചതാർ,

൫. പിറന്നിടുമ്പോൾ നരർ വസ്ത്രഹീനരാ-
യിരിക്കമത്തത്വമറിഞ്ഞു ഭംഗിയിൽ
ദിഗംബരത്വം ശശിചൂഡസേവകൻ
കണക്കെ താനായ്ശരിവച്ചുകൊണ്ടതാർ,

൬. സുഖേനവെയ്ലുംനിഴലും കളിച്ചിടും
വനാന്തരത്തിങ്കൽ വിവസ്ത്രദേഹനായ്
അഹന്നിശംലാത്തുകിലാർത്തുകേറുമാ-
മഹാരസത്തിൻ കഥയും കഥിച്ചതാർ,

൭. നിലാവൊളിപ്പൂമ്പുകൾ പാരിലൊക്കയും
വിതിർത്തൊരപ്പുണ്യചരിത്രനാം മഹാൻ
പ്രസിദ്ധജർമ്മൻധര "ജസ്റ്റ്" മേൽക്കുമേൽ
ജയിക്ക ലോകോപകൃതിപ്രസക്തനായ്.

൮. അഴുക്കശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞിടാൻ
സമസ്തമാതാവു നമുക്കുതന്നതായ്
മഹീയധാത്ഥാമൃതമാം ജലത്തിനെ-
ക്കുറിച്ചുമുമ്പേപറയാം കുറച്ചിഹ.

യുള്ള സംസർഗ്ഗം നിമിത്തമുള്ള മാലിന്യം. നൈസർഗ്ഗികം-സ്വാഭാവികം. അശേഷരോഗോഷ്ണം-എല്ലാ രോഗങ്ങളുമാകുന്ന ചൂട്. സുധാരസാസേചനം-അമൃതരസത്തിൻെറ തളിപ്പ്. സുഖാപ്ലവം-സുഖകരമായ സ്നാനം. ദിഗംബരത്വം-വസ്ത്രഹീനത. ശശിചൂഡസേവകൻ-ശിവസേവകൻ, ശിവൻ ദിഗംബരനായിരിക്കുന്നതുപോലെ അദ്ദേഹത്തിൻെറ സേവകന്മാരും നഗ്നന്മാരുതന്നെ. വിവസ്ത്രദേഹൻ-നഗ്നശരീരൻ. അഹന്നിശം-പകലിരവ്, ലോകോപകൃതിപ്രസക്തൻ-ലോകോപകാരതല്പരൻ.

8. സമസ്തമാതാവ്-എല്ലാററിൻേറയും തള്ള, പ്രകൃതിമാതാവ്. മഹീയധാത്ഥാമൃതം-ഭൂമിയിലെ സാത്ഥകമായ അമൃതം, ജലത്തിന് അമൃതമെന്നുപേരുണ്ട്. ("പയഃ കീലാലമമൃതം") ശരീരത്തിൻെറ പുറ

൯. ജലംതിളപ്പിക്കുവതിന്നു പാത്രവും
കുറച്ചുതീയും വിറകും ധരിച്ചഹോ;
നരൻ ജനിച്ചില്ലതുകൊണ്ടു ചൂടെഴും
പയസ്സിനാലില്ലുപയോഗമേതുമേ.

൧൦. ശരിക്കുകാററും വെയിലും തടഞ്ഞിടും
സ്ഥലത്തുമിന്നുന്ന തണുത്ത നീരിലേ
കുളിച്ചിടാവൂ കുതുകം തരുന്നതാ-
മരോഗതാശുദ്ധിയെയാഗ്രഹിപ്പവൻ.

൧൧. സ്വതന്ത്രമായ് കാട്ടിൽനടന്നിടും മൃഗം
കുളിപ്പതെന്നും കുളിർനീരിലല്ലയോ?
അവററവെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങുക-
ല്ലതിൻപ്രകാരം നരനും ചരിക്കണം.

൧൨. സ്വതേമഹാസുന്ദരനായിരിക്കുവാൻ
കൊതിക്കുമേണം ചെളിയുള്ളഭൂമിയിൽ
കിടന്നാശേഷം വയറിട്ടുരച്ചുകൊ-
ണ്ടുരുണ്ടുമേവുന്നതിനെന്തുകാരണം.

൧൩. നിജോദരത്തെശ്ശിശിരീകരിക്കുവാൻ
സ്വവാസനാപ്രേരിതനായിതിൻവിധം
ചരിക്കയാണായതുപോലെ മർത്ത്യനും
സ്വകീയമാകും വയർ ശീതമാക്കണം.

൧൪. ചെളിക്കുഴമ്പിൽ ജഠരം പുതച്ചതാം
മൃഗം മലദ്വാരവുമിട്ടുരുമ്മിടും;
മനുഷ്യനും തദ്വിധമസ്തശങ്കനായ്
ഗുദം തണുപ്പിക്കണമേതുനാളിലും.

ത്തും അകത്തും ഉള്ള ചെളിയെ (പുറത്തെ ചെളിയേയും അകത്തുള്ള ദുർമ്മേദസ്സിനേയും) കഴുകിക്കളയുന്ന ജലം ഭൂമിയിലെ അമൃതുതന്നെയാണ്. ദേവന്മാർ അമൃതസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കുന്നതുപോലെ മനുഷ്യർക്ക് ജലസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കാമെന്നു പ്രകൃതിചികിത്സാഭിവൃദ്ധിയുടെ ഭാവിഫലത്തെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

9. പയസ്സ്-ജലം. തീയും വിറകും പാത്രവുംകൊണ്ടു മനുഷ്യൻ ജനിക്കായ്കയാൽ ചൂടുവെള്ളംതന്നെ മനുഷ്യനാവശ്യമില്ലെന്നു ജസ്റ്റ് പറയുന്നു. ആവിസ്നാനാദികളുടെ കഥ ഇനിയും പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

10—17; അരോഗതാശുദ്ധി-ആരോഗ്യമാകുന്ന ശുദ്ധി. നരൻ-മനുഷ്യൻ. ഏണം-മാൻ. നിജോദരം-തന്റെവയറ്. ശിശിരീ

൧൬. നദീതടത്തിങ്കലിരുന്നു ഭംഗിയായ്
കുളിച്ചിടും പക്ഷികളുത്ഥലത്തൊടേ-
സ്വചഞ്ചുവാൽ തട്ടിയൊഴിച്ചു നീരിനാൽ
നനയ്ക്കമാറുണ്ടു തദീയ ലിംഗവും.

൧൭. കുളിച്ചതിൻമട്ടു പുരണ്ട നീരിനെ-
ക്കതിന്നു പക്ഷങ്ങൾ കുടഞ്ഞിളക്കിയും
സുഖേനകൊക്കാൽ തടവിത്തലോടിയും
കളഞ്ഞിടുന്നു കമനീയമാം വിധം.

൧൮. "നനയ്ക്കലിംഗം കുളിരേന്തിടും വരെ,-
ത്തുവർത്തിനാൽമേനി തുവർത്തിടായ്കനീ"
ഇതല്ലയോ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വന്നിരു-
ന്നിവണ്ണമാറാടിന പക്ഷിതൻമൊഴി?

൧൯. വിശാലരമ്യ പ്രകൃതിസ്ഥിതങ്ങളാം
വിശേഷമോരോന്നിതു മട്ടുനോക്കവേ
വിശിഷ്ടനാം ജസ്റ്റിനു തോന്നിവന്നൊരാ-
വിശുദ്ധമാം സ്നാനമിനിപ്പറഞ്ഞിടാം.

൨൦. കുളിപ്പവൻ കൈത്തലമോളമാഴമു-
ള്ളിടത്തു വെള്ളത്തിൽ ന.ിജാസനത്തിനെ
സുഖാശ്രുറപ്പിച്ചിരുപാദവും നന-
ച്ചിരിക്ക, കാൽമുട്ടനനഞ്ഞിടാവിധം.

കരിക്ക-തണുപ്പിക്കുക. സ്വവാസനാപ്രേരിതൻ-പ്രകൃതിയുടെ ശക്തിയാൽ പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെട്ടവൻ; ജഠരം-വയറു. മൃഗം-മാൻ. അസ്തശങ്കൻ-ശങ്ക വിട്ടവൻ. ചഞ്ചു-കൊക്ക. പക്ഷങ്ങൾ-ചിറകുകൾ.

ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിക്കനുസരണമായ ജീവിതം നയിക്കണം. അതെങ്ങിനെയെന്നറിയാനായി പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന അനുഭവങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും സാധാരണമായി വെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങാറില്ല. അവകൾ ഗുദവും വയറും തണുക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇരുന്നു സ്നാനം നടത്തുകയാണ് പതിവ്. സാധാരണ വനപ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന നീരൊലിപ്പുകൾ മുങ്ങിക്കുളിക്കത്തക്ക ആഴമുള്ളവയുമല്ല. അതിനാൽ മനുഷ്യനും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. പക്ഷികൾ ദേഹം മുഴുവനും പുരളുന്ന വെള്ളം ചുണ്ടുകൊണ്ടും ചിറകുകൊണ്ടും കുടഞ്ഞു കളയുന്നതുപോലെ മനുഷ്യനും ദേഹം കഴുകിയശേഷം ജലം കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി തോർത്തണം എന്നു അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

18—20. മേൽ പറഞ്ഞവിധം പ്രകൃതി നിരീക്ഷണം ചെയ്തതിൻെറ ഫലമായി മനുഷ്യൻ കുളിക്കേണ്ടവിധം ഇന്നപ്രകാരമാ

൨൦. സ്വലിംഗപാദങ്ങളുമാനിതംബവും
ജലത്തിൽമുങ്ങാമിഹമിക്കവാറുമേ;
ഒരിക്കലും ജാനുയുഗം ജലത്തിലാ-
ണ്ടിരിക്കുവാൻ നൽകരുതേതുമേ തരം.

൨൧. അനന്തരം ശക്തിയൊടാത്മപാണിയാൽ
ജലംതെറിപ്പിക്കുക കുക്ഷിമേൽ മുദാ
നിജോദരത്തിൻെറ സമസ്തഭാഗവും
കരത്തിനാൽതന്നെ തിരുമ്മണം ക്ഷണം.

൨൨. ഇതിൻവിധം നീരു തളിച്ചു പിന്നെയും
തിരുമ്മിടാം തൃപ്തിവരുംവരയ്ക്കുമേ;
കുളിക്കുവാനായ് കരുതുന്നവേള ത-
ന്നൊരൽപമിമ്മാതിരിതീൻ പോകണം.

ണെന്നു ബുദ്ധിമാനായ ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ ഇവിടെ വ ിസ്തരിക്കുന്നു. കുളിക്കുന്ന അളിൻെറ കൈപ്പടത്തോളം (3, $3\frac{1}{2}$ ഇഞ്ചു) വെള്ളത്തിൽ ആസനം ഉറപ്പിച്ചു കാലുകൾ സ്വല്പം അകററി പാദം വെള്ളത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടു- കാൽ മുട്ടുകൾ നനയാതെ- ഇരിക്കണം ഈ ഇരുപ്പിൽ പാദവും ആസനവും ലിംഗവും മിക്കവാറും മുങ്ങിയിരിക്കണം. പിന്നീടു ഉള്ളംകൈകൊണ്ടു വെള്ളം ആഞ്ഞുതട്ടി വയററത്തു തെറിപ്പിക്കുക. ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടുമോ വയററിൻെറ എല്ലാഭാഗത്തും ഊർജ്ജിതത്തോടുകൂടി തിരുമ്മുക. പിന്നെയും വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്യണം. ആകപ്പാടെ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതിൻെറ പകുതിസമയം ഇങ്ങിനെ വയറു തിരുമ്മാനുപയോഗിക്കണം പിന്നെയുള്ള സമയത്തിൻെറ മൂന്നിലൊരുഭാഗം രണ്ടു് ഒടികളിലും അത്രയും സമയം വൃഷണത്തിലും അത്രയും സമയം വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും തിരുമ്മുക. പിന്നീടു ഗുദവും പാദങ്ങളും കഴുകുക. അവിടെയും ഓരോ മിനിട്ടു തിരുമ്മുന്നതു നന്നു, വയറു തിരുമ്മുന്നതു നാഭീസ്നാനത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം ചെയ്യുന്നതാണു് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം.

21 മിനിട്ടാണു് സ്നാനം എടുക്കുന്നതെന്നുവിചാരിക്കുക. 2 മി: പൊക്കിളിനു മേലെയും 7 മി: അടിവയററിലും, 3 മിനിട്ടുവീതം ഒടികളിലും വൃഷണത്തിലും വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും, ഒരു മിനിട്ടു ഗുദത്തിലും, ഓരോമിനിട്ടു ഓരോ പാദത്തിലും, തിരുമ്മുക. വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ഇടവിട്ടു ചെയ്യുന്നതിനു സുകരമായ ഒരു വിദ്യയുണ്ടു്; 10 വട്ടം വെള്ളം വയററത്തു തട്ടി ഒഴിക്കുക; 10 വട്ടം തിരുമ്മുക ഇങ്ങിനെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം വെള്ളം തട്ടിയൊഴിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്താൽ 1 മിനിട്ടു നേരമായതായി കണക്കാക്കാം വയററത്തെ തിരുമ്മു കഴിക്കുന്നതുവരെയെ വെള്ളം തെറിപ്പിക്കേണ്ടു.

൨൩. കരദ്വയത്താലൊടിയിൽ തലോടണം
നിജാണ്ഡദേശത്തുമതിന്നു കീഴെയും
അതിൻവിധം ചെയ്യുക, പിന്നെയാഗ്ഗുഹം
പദങ്ങളെപ്പോൽ കഴുകീടണം ക്ഷണം.

൨൪. നരൻ നിജാണ്ഡാദിതലോടിടും വിധം
സ്വയോനിതൻ രണ്ടുവശങ്ങളും സുഖാൽ
കരാംബുജംകൊണ്ടു കുറച്ചുമന്ദമായ്
തലോടണം ഭംഗിയിലംഗനാജനം.

൨൫. ഇറങ്ങിമുങ്ങാൻകൊതി തോന്നിയാലുടൻ
നിമജ്ജനം തീൎന്നുകരയ്ക്കുകേറണം
ശിരസ്സിലും മെയ്യിലുമുള്ളവെള്ളമ-
ക്കരദ്വയം കൊണ്ടു തിരുമ്മിനീക്കണം.

൨൬. കുളിച്ചുതീൎന്നാൽ തുണികൊണ്ടൊരിക്കലും
തുടച്ചുമാററൊല്ല പയഃകണങ്ങളെ,
തിരുമ്മിയാൽ ചോരശരിക്കു പാഞ്ഞിടും
ഞെരമ്പുകൾക്കൂൎജ്ജ്യബലം ലഭിച്ചിടും.

൨൭. പിഴിച്ചിലിന്നും ഞെവരക്കുളിക്കുമു-
ള്ളൊരഗ്ഗുണശ്രേണിയൊരൊററവേളയിൽ
ജലത്തൊടൊന്നിച്ചു തിരുമ്മിയാൽ വരും
ജവത്തിലാരോഗ്യവുമങ്ങുകൈവരും.

സ്ത്രീകളാണെങ്കിൽ വയറു തിരുമ്മിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഒടി തലോടണം. പിന്നെ പരത്തിയ കൈത്തലംകൊണ്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും തടകണം.

അനന്തരം ദേഹമാസകലം വെള്ളം ഒഴിച്ചു കഴുകുകയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയൊ ചെയ്യാം. പിന്നീടു വെള്ളം കൈകൊണ്ടു തുടച്ചു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കണം. പ്രകൃതിസ്സ്നാനാനന്തരം ശരീരം ഒരിക്കലും തുണികൊണ്ടു തുടച്ചു ഉണക്കരുതു്. തിരുമ്മിയാൽ ഞെരമ്പുകൾക്കു ഉണൎച്ചയും ദേഹത്തിനു ചൂടും തദ്വാരാ രക്താഭിസരണത്തിനു സുഗമത്വവും ഉണ്ടാകും. വെള്ളം പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടു പിഴിച്ചിലിന്റേയും തടവുന്നതുകൊണ്ടു ഞെവരക്കിഴി തേക്കുന്നതിന്റേയും പ്രയോജനം കിട്ടും. എന്നാൽ അതിനുള്ള ദോഷവും വിഷമങ്ങളും ഇതിനില്ലതാനും.

ഇങ്ങിനെ കുളിയും തടവിയുണക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ മുണ്ടുടുക്കാതെ (അല്പമാത്രമായ വസ്ത്രത്തോടെ) വെളിമ്പ്രദേശത്തു കുറെ നേരം ലാത്തണം. ഇളവെയിലാണെങ്കിൽ വളരെ വിശേഷം. പിന്നീടു വ്യായാമംകൊണ്ടു ശരീരത്തിനു വേണ്ട ചൂടുണ്ടാക്കണം. വിയൎക്കണ

൨൮. വപുസ്സിലെങ്ങും വസനംവഹിച്ചിടാ-
തിതിന്നുശേഷം വെളിയാം സ്ഥലങ്ങളിൽ
കുറച്ചുനേരം സുഖമായിലാത്തണം;
സുവർണ്ണവെയ്‌ലിൽസ്സുതരാം വിശേഷമാം.

൨൯. കുറച്ചു ചാഞ്ചാടിയുമന്യവേലയിൽ
പ്രവർത്തനം ചെയ്യുമിതിന്റെ ശേഷമായ്
സ്വതേശരീരത്തിനുവേണ്ട ചൂടിനെ-
സ്വയം സമാർജ്ജിക്കുക വീണ്ടുമങ്ങനേ.

൩൦. മഹാമയോച്ചാടന മന്ത്രമാകുമി-
ക്കളിയ്ക്കെഴും മേന്മ കുറച്ചുചൊല്ലുവാൻ;
രുജാവലീകാരണമായ ചൂടിനെ-
പ്പുറത്തു തള്ളും കളിരുന്ന കുക്ഷികൾ,

മെന്നില്ല. ഓടിയോ ചാടിയോ വെയിലത്തു നടന്നോ പുതച്ചു കിടന്നോ ചൂടു വരുത്തിയാൽ മതി.

സ്നാനത്തിനു് എല്ലാവക്കും എല്ലാക്കാലത്തും സമയക്ലിപ്തം ചെയ്യാൻ നിവൃത്തിയില്ല. തണുപ്പുള്ളപ്പോൾ കുറച്ചുസമയവും ചൂടുള്ളപ്പോൾ കൂടുതൽ സമയവും—അവനവന്റെ ഇഷ്ടംപോലെ—എടുക്കാം. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സമയക്കണക്കു് മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

സ്നാനപാത്രവും കുളവും ഒന്നും കിട്ടാത്ത അവസരത്തിൽ ഈ സ്നാനം ചെയ്യേണ്ട രീതിയെപ്പററി ജസ്റ്റ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. "ഒരു പാത്രത്തിന്റെ മുകളിലായി ഇരുന്നുകൊണ്ടു കുറച്ചുനേരം കൈകൊണ്ടു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു ഗുദവും ഗുഹ്യപ്രദേശവും തണുപ്പിക്കുക. വയർ വേഗത്തിൽ കൈകൊണ്ടു കഴുകുക. പിന്നീടു ദേഹമാസകലം കഴുകി തിരുമ്മിയുണക്കുന്ന ജോലി തുടങ്ങാം." വിചാരിക്കുന്തോറും ഈ സ്നാനം മററുതരം സ്നാനങ്ങളേക്കാൾ ഉപരിയായി തോന്നുന്നു. ആദിമനുഷ്യനു വളരെ ദിവസം തുടരെ നനഞ്ഞ മണ്ണിലോ ചെളിയിലോ മഞ്ഞുകട്ടയിലോ കൂടി നടക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കും. പലപ്പോഴും ആസനം ഉറപ്പിച്ചിരിക്കേണ്ടതായും വന്നിരിക്കും. അങ്ങിനെ പാദങ്ങളും ഗുദവും തണുക്കുക സാധാരണമായിരുന്നിരിക്കണം. ആകയാൽ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കണം പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇതിനാൽ ഗുദപാദങ്ങൾ തണുപ്പിക്കുന്ന ഈ സ്നാനം പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

30. മഹാ....മന്ത്രം-വലിയ രോഗങ്ങൾ അകററുന്ന മന്ത്രം. രുജാവലീകരണം-രോഗക്കൂട്ടങ്ങളുടെ കാരണം. ഇനി സ്നാനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ പറയുന്നു.

൩൧. വയററിനുള്ളിൽപ്പെട്ടമംഗമൊക്കെയും
തണുക്കയാലായവതൻെറ ജോലികൾ.
ശരിക്കചെയ്യുന്നതിനാലജീൎണ്ണമാം
ഗദാദിബീജം വരുകില്ല തെല്ലുമേ.

൩൨. ദഹിക്കയാൽ പോഷക സാധനങ്ങൾതത-
ദ്വപുസ്സിലെല്ലാം ശരിയായ് പിടിച്ചിടും,
പ്രവൃദ്ധചൈതന്യ മുദിക്കമാകയാൽ
ശരീര സംശോധനവും നടന്നിടും.

൩൩. മലം ഗമിക്കും തടവേതുമെന്നിയെ;
ശരിക്കമൂത്രം വെളിയിൽ ഗമിച്ചിടും,
വിയൎപ്പുവേണ്ടുംപടി നിഷ്ക്രമിച്ചിടും,
വിശുദ്ധമാകും തനുവീയവസ്ഥയിൽ.

൩൪. ഞരമ്പുകൾക്കെല്ലൊരു കേന്ദ്രമായിടും
സുഗുഹ്യദേശത്തു തണുപ്പുപററവേ
ഞരമ്പശേഷം വിരവോടുണൎന്നവ-
ന്നാപാരമുന്മേഷമിയററുമേവനും.

൩൫. പറന്നു ചുററുന്നൊരു രോഗബീജമി-
ത്തരം മനുഷ്യൻെറ വപുസ്സിലേറിയാൽ
പരം ജവത്തിങ്കൽ വെളിക്കവന്നിടും
പരന്നിടും രുക്കവനോടു തോററുപോം

൩൬. വിരൂപർ വേഗാൽ കമനീയരൂപരാം,
സുരൂപരെന്നും വിലസും സുരൂപരായ്:
അടുത്തുകൂടുന്നൊരു ദുൎവ്വികാരവും
കടുത്തവേഗത്തിൽ മടുത്തകന്നിടും.

---

31. അജീൎണ്ണ....ബീജം-ദഹനക്കേടാകുന്ന:രോഗനിദാനം.

32. തദ്വപുസ്സിൽ—അവൻെറ—പ്രകൃതിസ്സ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻെറ—ശരീരത്തിൽ. പ്രവൃദ്ധചൈതന്യം-വൎദ്ധിച്ചഓജസ്സ്. ശരീരസംശോധനം-ദേഹശുചീകരണം, ശരിയായദഹനംകൊണ്ടു് ഓജസ്സുവൎദ്ധിക്കുമ്പോൾ മലം വെളിയിൽപോയി ദേഹം ശുചിയാകും.

33. നിഷ്ക്രമിക്കുക-പോകുക. തനു-ശരീരം മലം മൂത്രം വിയൎപ്പ് മുതലായ മലങ്ങൾ ശരിയായി പോകുമ്പോൾ ദേഹം ശുദ്ധമാകും. (34)അപാരമുന്മേഷമിയററും-അതിരില്ലാത്തഉന്മേഷമുണ്ടാക്കും.

35; പരന്നിടും രുക്ക്-പകരുന്ന രോഗം,സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കൂടിയാലും പ്രകൃതിസ്സ്നാനം ചെയ്താൽ പൊയ്ക്കൊള്ളും.

36. കമനീയരൂപർ-സുന്ദരർ, സുരൂപർ, വിരൂപതയുള്ള കാ

൩൬. തുടങ്ങിയാൽ മെയ്യിലൊതുങ്ങി വാണിടും.
ഗദങ്ങളെല്ലാം പുറമെ ഗമിക്കുമേ;
നിജാമയാപാസനശക്തി മേനിയിൽ
ഭവിക്കയാൽത്താനിതുസംഭവിപ്പതും.

൩൭. വധൂടിമാക്കാത്തവരോഗമൊക്കെയും
ക്ഷണേനമാറാനിതുതന്നെയൗഷധം.
തളച്ചയശോമലബന്ധനങ്ങളും
തഥാഥനിക്കാനിതു ശക്തിശാലിയാം.

൩൮. ദുർവ്വാരരോഗമൊഴിയാൻ ഭഗവാൻ മുകുന്ദൻ
സ്വർവ്വാസികൾക്കരുളിയോരമൃതമെന്നപോലെ
സർവ്വാമയങ്ങളുമുടൻ ഹൃതരോഗ മാതൃ-
ഗർവ്വാകമിപ്രകൃതി സംപ്ലവനം കെടുത്തും.

രണം മേദസ്സാണ് പ്രകൃതിസ്നാനത്താൽ മേദസ്സു മാറുമ്പോൾ വൈരൂപ്യവും മാറും. കാമക്രോധാദികളായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ കാരണവും മേദസ്സാണ് അതിനാൽ മേദസ്സു പോയാൽ മനോ നൈർമ്മല്യവും ഉണ്ടാകും.

37. നിജാ....ശക്തി-തന്റെ രോഗങ്ങളെ പുറത്തുതള്ളുന്നതിനുള്ള ശക്തി. ഈ സ്നാന ചികിത്സകൊണ്ടു മറഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന രോഗഭൂതങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷീഭവിച്ചു തള്ളി ഒഴിയും (38)വധൂടിമാർ-സ്ത്രീകൾ ആർത്തവം-തീണ്ടാരി. തളച്ച അശ്സ്സ് മലബന്ധം മുതലായവ മാറാനും ഈ സ്നാനത്തിനു കഴിയും. തീണ്ടാരിസംബന്ധമായ വയറുനോവ്, രക്തം പോകാതിരിക്കുക, അധികം രക്തം പോകുക, ദുർഗ്ഗന്ധത്തോടും നിറഭേദത്തോടും രക്തം പോകുക, മുതലായവക്കു ഇതു കൈകണ്ടമരുന്നാണ്.

39; ദുർവ്വാരരോഗം-തടുക്കാൻ വയ്യാത്ത രോഗം.

സ്വർവ്വാസികൾ-ദേവന്മാർ ഹൃതരോ....സംപ്ലവനം-രോഗമാതാവിന്റെ (ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ) ഗർവ്വിനെ നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം.

ദേവന്മാക്കു തടുക്കാൻ വയ്യാതിരുന്ന ജരാനരരോഗം ഭേദമാക്കാൻ വിഷ്ണുഭഗവാൻ അമൃതു നൽകിയതുപോലെ ലോകക്കുണ്ടാകുന്ന സർവ്വരോഗങ്ങളും മാറുന്നതിനായിട്ടു ജസ്റ്റു ഈ പ്രകൃതിസ്നാനം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലെ ഉപമാലങ്കാരത്തിന്റെ ഭംഗി ചിന്തനീയമാണ്.



അദ്ധ്യായം ൨.

തിരുമ്മലും തലോടലും.

൧. ഉടലശേഷവും കൈത്തലത്തിനാൽ
തടവിയാലെഴും മേന്മ ചൊല്ലുവൻ
ഇതിനു തുല്യമായ് ചേതനാബലം
തരുവതിന്നു മററില്ലൊരൌഷധം.

൨. തനയനൂഴിയിൽ തട്ടിവീണുതൻ-
തലചതയ്ക്കുകിൽ തായയുംതദാ
തനതുകൈയിനാൽ തൽസ്ഥലത്തിനെ-
ത്തടവതില്ലയോ തൽക്ഷണേന താൻ?

൩. തുരുതുരെപ്പെരും മഞ്ഞുപെയ്കയാൽ
സപദികാൽത്തണുത്തുള്ള മാനുഷൻ
നിജകരങ്ങളാലങ്ഗഭംഗിയായ്
തടവതില്ലയോ ചൂടുകിട്ടുവാൻ?

൪. മനുജർവാസനാ വൈഭവത്തിനാ-
ലിതുവിധംസദാ ചെയ്തിടുന്നതാം
ഉടൽ തിരുമ്മിയാൽ കേടുതീൎന്നുടൻ
സ്ഫുടമരോഗതാസിദ്ധിവന്നിടും.

---

1. ഇനി തിരുമ്മലിൻേറയും തലോടലിൻേറയും ഗുണങ്ങൾ വൎണ്ണിക്കാൻതുടങ്ങുന്നു. ചേതനാബലം-ചൈതന്യം, ഓജസ്സ്. വെറുതെതന്നെ ദേഹമാസകലം തിരുമ്മുന്നപക്ഷം ദേഹത്തിനു വളരെ ഓജസ്സുണ്ടാകും.

2. തനയൻ-പുത്രൻ ഊഴി-ഭൂമി തായ-തള്ള തൽസ്ഥലം-ആ (ചതഞ്ഞ) സ്ഥലം "കുട്ടി മറിഞ്ഞുവീണു കരഞ്ഞുംകൊണ്ടു അമ്മയുടെ അടുക്കൽ ചെല്ലുമ്പോൾ അവൾ വൈദ്യന്മാരും പുസ്തകങ്ങളും പറയുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളൊന്നും കരുതാതെ കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പ്രണയത്തോടും അനുകമ്പയോടും കൂടി താനറിയാതെ വേദനയുള്ളിടം തടവുകയും തലോടുകയും ചെയ്യുന്നു". ജസാറു്

3—4; മഞ്ഞുകൊണ്ടോ മറേറാ കാലു തണുത്തുകോച്ചുമ്പോൾ തിരുമ്മി ചൂടുപിടിപ്പിക്കുക സാധാരണയാണ് കേടുമാററാനുള്ള ഈ വിദ്യ പ്രകൃതിയുടെ വാസനയാൽ ചെയ്യുന്നതാണ്.

൬. സഗദനെസ്സുഖാലസ്തരോഗനാം
സഹചരൻ തലോടുന്നുവെങ്കിലോ
സപദി തൽഗദംതീൎത്തു കല്യതാ-
സദനമാക്കുമാരോഗിയേയുമേ.

൭. വളരെയാളുകൾക്കുള്ളൊരാമയം
കളയുവാൻ നടക്കുന്ന സജ്ജനം
മിളദനേകരോഗാംഗനാവതീ-
യിളയിലെപ്പൊഴും കാണ്മതല്ലയോ?

൮. ഇതിനുകാരണം വൈദ്യകല്യതാ-
ഭരമകല്യനിൽ പാഞ്ഞുകേറവേ
ഉദിതമായിട്ടും നഷ്ടമൊന്നുതാ-
നിതു സദാ കരൾക്കാമ്പിലോൎക്കണം.

൯. ഉടൽ തണുത്തവൻ മെയ്ക്കുചൂടെഴും
മനുജനാൽ തിരുമ്മിയ്ക്ക തന്നുടൽ
ഇതുവിധം കുറേനാൾ നടത്തിയാൽ
നിജ വപുസ്സിനും ചൂടുദിച്ചിടും.

൰. തടവിടും പുമാൻ പ്രേമപൂൎണ്ണനായ്
നിജമനോജ്ഞമാം ജോലിചെയ്കിലേ
സഫലമായ്‌വരൂ തൽപരിശ്രമം
സകലരും ധരിക്കേണ്ടതാണിതും.

൰൧. പ്രിയതമന്റെ മെയ്യിഷ്ടയായിടും-
പ്രിയ തലോടിയാൽ നന്നു തന്നെയാം
നിയതമാവിധം കാന്തതന്റെമെയ്
നിയതകാമനാം കാമുകന്നുമാം.

5—7; രോഗിയെ ആരോഗ്യമുള്ളവൻ സ്നേഹത്തോടെ തടവുന്നപക്ഷം അവന്റെ ആരോഗ്യം പകൎന്നു് രോഗിക്കു സൌഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. രോഗം പോലെതന്നെ ആരോഗ്യവും പകരുന്നതാണു്. പലരെ ചികിത്സിക്കുന്ന വൈദ്യന്മാർ മിക്കവാറും രോഗികളായികാണാനുള്ള കാരണം അവരുടെ ആരോഗ്യം കുറേശ്ശ രോഗികളിൽ പകൎന്നു നഷ്ടമാകുന്നതുകൊണ്ടാണു്. തിരുമ്മുകാരിലാണു് ഈ തത്വം അധികം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളതു്.

8—9. ദേഹം തണുത്തിരിക്കുന്നവൻ ദേഹത്തിനു ചൂടുള്ളവനെക്കൊണ്ടു് തിരുമ്മിക്കണം. തടവുന്നയാൾ രോഗിക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള മനഃപൂൎവ്വവിചാരത്തോടെ തലോടിയെങ്കിലെ ഫലമുണ്ടാകയുള്ളു. ധനാശകൊണ്ടു പേരിനു തടവിയാൽപോരാ.

10 ഇഷ്ടമുള്ള ഭാൎയ്യക്കും ഭൎത്താവിനും പരസ്പരം തടവാം. ഏ

൧൧. തനുവിൽ നീർപുരണ്ടുള്ള വേളയിൽ
തടവിയാലതാണേററ മുത്തമം
മുതുകെയും പരം മെല്ലെയും വപു-
സ്സുതുതലോടിയാലേറെ നല്ലതാം.

൧൨. പ്രകൃതിയോജ്യമാമാപ്ലവം കഴി-
ഞ്ഞിതുനടത്തിയാലേററവും ക്ഷണം
സിരകളാകെയുൽ ബുദ്ധമായിടും
ബഹുബലം വപുസ്സിന്നു വന്നിടും.

൧൩. ഇതുതിരുമ്മുകാർ ശാസ്ത്രരീതിയിൽ
തടവിടും വിധം ചെയ്തുപോകൊലാ;
തനുവിലെണ്ണയും നൽക്കുഴമ്പുമാ-
പ്പടിപുരട്ടിയും ചെയ്തുപോകൊലാ.

൧൪. ചെടികൾ കൂട്ടമായ് വാണിടുന്നവാ-
റവ പരം തഴയ്ക്കുന്നതില്ലയോ?
നരരു മാവിധം ചേൎന്നുമേവിയാൽ
നവനവങ്ങളാം ശ്രീകൾ സിദ്ധമാം.

൧൫. വളരെ വൃദ്ധരാംമർത്ത്യരാകവേ
തരുണരോടുതാൻ ചേൎന്നുറങ്ങുകിൽ
പ്രബലമാകുമുന്മേഷവും ബല-
ത്തികവുമെത്തിടും മെത്തിടുംജവാൽ.

൧൬. ഇടിയേററു മരിച്ചുപോയവൻ ത-
ന്നുടലെല്ലാ മുടനെ കരത്തിനാലേ.
സ്ഫുടശക്തിവഹിക്കുവോൻ തലോടി-
ത്തടവീടിൽ ധൃതജീവനായ് ഭവിക്കും.

ന്നാൽ അപ്പോൾ ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള ചിന്തയല്ലാതെ കാമ വികാരം ലേശംപോലും ഉണ്ടാകരുതു്.

11. വെള്ളം പുരട്ടി ശരീരം തടവുന്നതു ഏററം നന്നു. തട വുന്നതു മുറുക്കിനും അധികം അമത്താതെയും വേണം (12) പ്രകൃ.... മാപ്ലവം-പ്രകൃതിസ്നാനം. സിര,...മായിടും-ഞരമ്പുകൾ ഉണരും.

14. മനുഷ്യൻ ഏകാകിയായി ജീവിക്കേണ്ട ജന്തുവല്ല, സമു ദായജീവിയാണു്. നവനവങ്ങൾ-പുതിയതു പുതിയതു്.

15. മെത്തിടുംജവാൽ-വളരെ വേഗത്തിൽ. വൃദ്ധന്മാർ ചെ റുപ്പക്കാരുടെ കൂടെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ ഉന്മേഷവും ബലവും വ ൎദ്ധിക്കും.

16. "മനുഷ്യർ ഇടിവെട്ടു മുതലായവയേററു ചത്തുപോയസമയം

൧൦. ചത്താലും ചട്ടലരസേന ജീവനേകാൻ
സാമത്ഥ്യം തടവിട്ടമിത്തലോടലാലേ
ഉണ്ടാകും സുഖമറിയാൻ കുളിച്ചശേഷം
നീരെല്ലാം തടവിയുണക്കിനോക്കതന്നെ.

അദ്ധ്യായം ൧൩.

കാററു, വെളിച്ചം, വസ്ത്രധാരണം.

൧. മർത്ത്യനെ പ്രകൃതി നഗ്നനായ് ചമ-
ച്ചീടിനാൽസരസമെന്നകാരണം
തദ്വപുസ്സിനു വെളിച്ചവും മരുൽ-
സ്പർശ്ശവും സതത മേററിടേണ്ടതാം.

൨. നഗ്നനായി നടകൊൾവതേററവും
നന്നുതാൻ പ്രകൃതിയോജ്യമാകയാൽ
കാററുമപ്പടിവെളിച്ചവുംതൊടാ-
തുള്ളമെയ്ക്കു ബത! ശക്തിയററിടും.

൩. ക്രൂരിരുട്ടറയിലങ്കുരിച്ചിടും
ചേമ്പുതന്നിലകൾപോലെ തണ്ടുമേ
ഏററവും വിളറിനില്ക്കുവാനെഴും
ഹേതുവോക്കിലിതുതന്നഭാവമാം.

൪. ആയതിങ്ങുവെളിയിൽ പ്രകാശവും
കാററുമേല്ക്കുമൊരു ദിക്കിലാക്കുകിൽ
പച്ചവണ്ണമൊട്ടു മാത്രകേറുമാ-
കാഴ്ചയിക്കഥകഥിക്കയല്ലയോ?

ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ള ആളുകൾ വളരെ നേരം തടവിയിട്ടു ജീവിച്ചുവന്നായി പല ഉദാഹരണങ്ങളുമുണ്ടു്" എന്നു ജസ്റ്റ്.

17. ചട്ടലരസേന-മനോഹരമായ രസത്തോടുകൂടും വണ്ണം.

കാററും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്നതിൻെറ ഗുണങ്ങൾ ഇനി മേൽ വണ്ണിക്കുന്നു.

1—4; ജനിക്കുമ്പോൾ രോമമോ വസ്ത്രമോ ഒന്നുമില്ലാതെയാണു് മനുഷ്യർ ഇരിക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് അവൻെറ ദേഹത്തിനു വെളിച്ചവും കാററടിയും എപ്പോഴും ആവശ്യമുണ്ടു്. അതിനാൽ പ്രകൃതിക്കു ചേന്നതു നഗ്നമായുള്ള സഞ്ചാരമാണു്. നിലവറക

൫. മന്ദനായമനുജൻ നിജാംബരം
ദൂരെവിട്ടു, വനിയിൽ സമീരനിൽ
ആതപത്തിലമരുന്നുവെങ്കിലോ
ജാതമാകുമധികോർജ്ജിതം ദ്രുതം.

൬. അംഗകങ്ങളുടെ ജോലിയേററവും
ഭംഗിയാകിനവിധംനടന്നിടും
തുംഗമായ ബലമാർന്ന മെയ്തടിൽ-
സംഗജാധികതരോർജ്ജിതം പെറും.

൭. വസ്ത്രമററ തനുവിങ്കൽ നിന്നുടൻ
നിർഗ്ഗമിക്കുമൊരു ചീത്തമാരുതൻ
പിന്നെയും തൊലിവഴിയ്ക്കകത്തുചെ-
ന്നെത്തുവാനുമിടയില്ലൊരിക്കലും.

൮. മെയ്ക്കുവായുവുപയോഗമുള്ളതാ-
ണെന്നു കാട്ടിടുവതിന്നുതന്നെയോ
വൻജ്വരാർത്തർ വെളിവററു വായുവിൽ
സഞ്ചരിപ്പതിനു സംപ്രജിപ്പതും?

ളിലും മററും കിളിച്ചുനില്ക്കുന്ന ചേമ്പു മുതലായവപോലെ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടാത്ത ദേഹവും വിളറിയിരിക്കും. അങ്ങിനെയുള്ള ഒരു ചെടി വെളിച്ചമുള്ളിടത്തു കൊണ്ടുവന്നു നട്ടാൽ ഈ സംഗതി പ്രത്യക്ഷമാകും.

5. മടിയൻ (വസ്ത്രഹീനനായി) കാററും വെളിച്ചവുമുള്ളിടത്തു (കാട്ടുപ്രദേശത്തു) സഞ്ചരിച്ചാൽ ഉന്മേഷശാലിയായിത്തീരും.

6. തുംഗം-ഉന്നതം; വർദ്ധിച്ചതു്. തടിൽ....ർജ്ജിതം-വൈദ്യുതശക്തിയുടെ ചേർച്ചകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിലധികം ഉന്മേഷം. വിദ്യുച്ഛക്തിപ്രയോഗംകൊണ്ടു ഞരമ്പുകൾക്കു ശക്തി കൊടുക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ഒരു ചികിത്സാരീതിയുണ്ടു്.

7; മുണ്ടുകൊണ്ടു ദേഹം മൂടിവച്ചിരുന്നാൽ ശരീരാന്തർഭാഗത്തുനിന്നു വെളിയിൽ വരുന്ന ദുഷിച്ച വായു രോമക്കൂപം വഴി ഉള്ളിൽ വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുന്നതിനിടയാകും. വസ്ത്രമില്ലാതിരുന്നാൽ ദേഹനാശകമായ ഈ ദോഷം ഉണ്ടാകയില്ല.

8. സംപ്രജിക്കുക-ഓടുക. വലിയ പനിയുള്ളവർ (മാന്ദ്യം നിമിത്തം) വെളിയിലിറങ്ങി ഓടുന്നതു് ശരീരത്തിനു വായുസ്പർശമുണ്ടാകേണ്ടതിന്റെ അത്യാവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കാനാണോ എന്നു ഉൽപ്രേക്ഷ.

൯. സന്നിപാതമുഖമാം ജ്വരത്തിനാ-
ലാത്തർ വായുവിലണഞ്ഞിരിക്കയാൽ
രോഗമാകവെ മറയ്ക്കപോയതായ്
ലോകസൽക്കഥകളുണ്ടു നിർഭരം.

൧൦. ജീർണ്ണമാകിനപദാർത്ഥമേ നശി-
ക്കനാതുള്ളധരതന്നിലെപ്പൊഴും.
മിന്നൽ കാട്ടിലെയരോഗജന്തുവെ-
ക്കൊന്നതള്ളുവതിനപ്രഗത്ഭമാം.

൧൧. രോഗമാന്ന നരനും തദീയമാം
മന്ദിരത്തിൽ വളരുന്നജന്തുവും
മിന്നൽ വീശുമളവിൽ കരിഞ്ഞിടാം
രോഗമററവനു കേടുപററിടാ.

൧൨. ഉള്ളിലേറുമൊരു ചൂടുമാറുവാൻ
മുണ്ടുവിഘ്നമുളവാക്കിടായ്കയാൽ
മന്ദിരത്തിൽ മരുവുന്ന ജന്തുവും
വൻജ്വരാത്തി പിടിപെട്ടു കണ്ടിടാ.

൧൩. മർത്ത്യനോ പ്രവികടജ്വരങ്ങളാൽ
നിത്യവും മൃതിഭവിച്ചു പോരുവാൻ
കാരണം ശിശിരവാതസംഗമ-
ച്ഛേദിയാകുമൊരു വസ്ത്രധാരണം.

---

9. സന്നിപാതജ്വരം വന്നവർ വെളിക്കു വന്നിരുന്നു മന്ദമാരുതനേററിട്ടു പെട്ടന്നു രോഗം മാറിയതായി പല കേസുകളുമുണ്ട്.

10—11; കാട്ടിലുള്ള രോഗമററ ജന്തുക്കൾ മിന്നലേററു മരിക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതി നിരോധകമായ ജീവിതം നയിച്ചു സ്വാഭാവികമായ ഓജസ്സു നശിച്ച മനുഷ്യരും അവർ അപ്രകാരം വളത്തുന്ന ജന്തുക്കളുമെ ഇടിവെട്ടേററു മരിക്കുന്നുള്ളു.

12; വളത്തുന്ന ജന്തുക്കളേയും വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കാത്തതിനാൽ അവയ്ക്കു പനി വരാറില്ല. എന്നാൽ ചാണകവും മൂത്രവും കുഴഞ്ഞു ദുഷിച്ച വായു നിറഞ്ഞ ഏതുത്തിലിൽ കിടക്കുന്ന ചില കന്നുകാലികൾക്കു പനി വരുന്നതിൽ അത്ഭുതം വേണ്ടാ.

13; പ്രവികടജ്വരം-അതിഭയങ്കരമായജ്വരം. ശിശിര....ച്ഛേദി-കുളിർ കാററു പുണരുന്നതിനെ തടയുന്നതു്- (14) ശീത....ഷേവ-കുളിർകാറേറല്ക്കൽ. അഹി....ഹീനം-അഹിതമായ (പ്രകൃതിക്കുചിതമല്ലാത്ത)പ്രതിവിധിയോടു കൂടാത്തതു്. പ്രകൃത്യനുസരണമായ പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ള സുഖക്കേടാണുജലദോഷം. പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവക്കു യാതൊരു ദോഷവും ചെയ്വാൻ അതിനു ശക്തിയില്ല.

൧൪. ശീതവാതപരിഷേവ ചെയ്വതിൽ–
പേടിയാൎന്ന ജലദോഷവൈരിയെ,
സാൎമ്മില്ലൊരഹിതപ്രതിക്രിയാ–
ഹീനമായ ജലദോഷമാംഗദം.

൧൫. പണ്ടുമൎത്ത്യരുടെ മെയ്യശേഷവും
രോമരാജി പരിപൂൎണ്ണമാകയാൽ
വസ്ത്രമററുഗതി ചെയ്കിലുംപരു–
ക്കേററതില്ലിതിവചസ്സസത്യമാം.

൧൬. സ്വല്പമാളുകളൊഴിച്ചൊരുത്തരും
രോമമാൎന്നതനു പൂണ്ടുകണ്ടിടാ;
നഗ്നരായി മരുവുന്ന ലോകരും
രോമമാളുമുടൽ പേറിടാസദാ.

൧൭. വസ്ത്രസംവൃതിയൊഴിഞ്ഞുകാണുമാ–
ഹസ്തഫാലഗളമുഖ്യഭാഗവും
അസ്തരോമഗണമായിരിക്കയാൽ
മൎത്ത്യനും വിവസനാംഗകൻ ദൃഢം

൧൮. സൽപ്രകാശപവമാനർ ഘോരനീർ–
ദോഷമേകുവതശേഷമോൎക്കുകിൽ
ചേതനാവിതരണത്തിലായവ–
യ്ക്കുള്ളചാതുരി വിളിച്ചുചൊൽകയാം.

---

15 – 17; വസ്ത്രസംവൃതി-മുണ്ടുകൊണ്ടുമൂടുക. ഹസ്തഫാലഗളമുഖ്യഭാഗം-കൈത്തലം നെററി കഴുത്തു മുതലായ ഭാഗം. അസ്തരോമഗണം-രോമക്കൂട്ടമില്ലാത്തതു്. വിവസനാംഗകൻ-നഗ്നശരീരൻ. ആദിമനുഷ്യനു ദേഹം മുഴുവൻ രോമമുണ്ടായിരുന്നു അതുകൊണ്ടാണു് അവനു വസ്ത്രമില്ലാതെ നടക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു് എന്നു പറയുന്നതബദ്ധമാണു്. എന്തെന്നാൽ വളരെ കുറച്ചു ആളുകളെ രോമശ്ശന്മാരായി കാണുന്നുള്ളു. ജീവിതത്തിൽ അധികകാലവും നഗ്നന്മാരായി ജീവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ളവരും പൊതുവെ രോമശ്ശന്മാരായി കാണുന്നില്ല. അതു പോലെതന്നെ നാം സാധാരണ മറച്ചുവയ്ക്കാത്ത നെററി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലും രോമം കിളിക്കുന്നില്ല. സൎവ്വാംഗം മറച്ചുവയ്ക്കേണ്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഇവിടെയും രോമം കിളുക്കുമായിരുന്നേനെ. രോമശ്ശന്മാരല്ലാത്ത കാട്ടുജാതിക്കാർ ഇന്നും ധാരാളം നഗ്നരായി ജീവിക്കുന്നുണ്ടു. ഈ കാരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യരും ദേഹത്തിൽകാററും വെളിച്ചവും തട്ടുമാറു നഗ്നശരീരരായിരിക്കണം എന്നാണു പ്രകൃതി നിയമമെന്നു പ്രസ്പഷ്ടമാകുന്നു.

18. സൽപ്രകാശപവമാനർ-വെളിച്ചവും കാററും. ഘോര

൧൯. ശൈത്യമെന്നതു വസുന്ധരയ്ക്കെഴും
രോഗബീജമുഖമായ കേട്ടകൾ
നീക്കുവാൻ പ്രകൃതിദേവി തീൎത്തതാം
വിദ്യയായറിവു, വിദ്യയുള്ളവർ.

൨൦. ഇപ്രകാരമൊരു ശൈത്യസംഗമം
മൎത്ത്യദേഹവുമിയന്നിടേണ്ടതാം
ചത്തുപോം ക്ഷയകരാണുവും ചൊറി-
ബ്ബീജവും ദൃഢതമിതിൻ ബലത്തിനാൽ.

൨൧. മുണ്ടഴിച്ചുകുളിർകാററു കൊണ്ടിട്ടും
മൎത്ത്യരുജ്ജ്വിതമിയന്നു ഹൃഷ്ടരാം
ഈ സുഖാനുഭവമാൎന്നവൻ വസി-
ക്കില്ലടഞ്ഞ മുറിതന്നിലെപ്പൊഴും.

൨൨. മന്ദിരങ്ങൾ പവനന്നു കേറുവാൻ
വാതൽപൂണ്ടു, തിമിരം കെട്ടത്തിട്ടും
സൂൎയ്യരശ്മി കയറുന്നതായിരു-
ന്നാകിലേ ഭുവി സുഖം ലഭിച്ചിട്ടു.

൨൩. കാററിലും തെളിവിലും നിമഗ്നരാ-
യാത്മമെയ്ക്കു നിജമായ ചൂടിനെ
വെയ്‌ലിൽ വേഗഗതി ചെയ്തുചേൎക്കണം
വേലകൊണ്ടു വെളിവായ് വിശിഷ്ടമാം.

൨൪. പച്ചിലച്ചട തടഞ്ഞുവന്നിട്ടും
സൂൎയ്യരശ്മി കലരുന്ന കാനനേ
ആതപത്തിലപവസ്ത്രനായ്ശയി-
ച്ചാണുചെയ്യുതൊരു മട്ടിലിക്കളി.

നീർദോഷം-വലിയ ജലദോഷപ്പനി. ചേതനാവിതരണം-ഓജസ്സു കൊടുക്കൽ. ചാതുരി-സാമൎത്ഥ്യം.

19. വസുന്ധര-ഭൂമി. തണുപ്പു ഭൂമിയിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതി വിദ്യയാകുന്നു.

20. ശരീരത്തിൽ തണുപ്പേൽക്കേണ്ടതാണ്, അതിനാൽ ക്ഷയരോഗത്തിന്റേയും ചൎമ്മരോഗത്തിന്റേയും അണുക്കൾ ചത്തുപോകുന്നു.

23. ആത്മമെയ്-സ്വദേഹം. നിജം-സ്വാഭാവികം. കാററത്തു നടന്നു ദേഹം തണുത്തു പോയാൽ വ്യായാമം കൊണ്ടോ വെയിലേറേറാ ചൂടു വരുത്തണം.

24—25. ആതപസ്നാനം വൎണ്ണിക്കുന്നു,—

പച്ചിലചരട-പച്ചിലക്കൂട്ടം. അപവസ്ത്രൻ-നഗ്നൻ. പച്ചിലയിൽ തട്ടി വരുന്ന സൂൎയ്യരശ്മി നഗ്നമായ ശരീരത്തിലേല്ക്കുക. തല മൂട

൨൫. ചൂടുതട്ടിയുടൽ പൊള്ളുമെന്നതായ്
പേടിയുള്ളവർ വപുസ്സശേഷവും
പൂശണം മെഴുകൊളി, ചെളിക്കുഴ-
മ്പല്പമായ്ഘന, മെഴുന്നമാതിരി.

൨൬. വെയ്‌ലിലും നിഴലിലും ക്രമാൽശയി-
ച്ചുള്ളൊരാപ്ലവനവും വിശേഷമാം.
മണ്ണിൽവേണമിതിനായ് കിടക്കുവാ-
നെന്നകാര്യമധികം പ്രധാനമാം.

൨൭. ആതപക്കുളികഴിഞ്ഞു ചെയ്യണം
നിശ്ചയം പ്രകൃതിസംപ്ലവത്തിനെ
തപ്തമാം തനുവിനെത്തണുത്തതാം
നീരൊഴിച്ചു ശിശിരീകരിക്കുവാൻ.

൨൮. ചിത്തസംസ്കൃതി വളർന്നെഴുന്നൊരി-
ക്കാലമസ്തവസനാംഗനായ് ഭുവി
സഞ്ചരിക്കുക മനഃപരിഭ്രമം
സംഭവിച്ച നരനേ കഴിഞ്ഞിടൂ.

൨൯. മുണ്ടുടുത്തിടുകിലും വെളിച്ചവും
കാററുമങ്ങു തനുവോടു ചേരുവാൻ
തക്കമാതിരി ധരിച്ചിരിക്കണം;
തെററിയാൽവലിയദോഷമാന്നിടും.

ണമെന്നു ജസ്‌ററു പറയുന്നില്ല. വെയിലിനു വലിയ ചൂടുണ്ടെങ്കിൽ നൂലധികം അടുപ്പിച്ചു നെയ്തിട്ടില്ലാത്ത മുണ്ടോ പച്ചിലയോ പച്ചപ്പുല്ലോ കൊണ്ടു ശരീരം മൂടാം. ചെളി തേച്ചുകൊണ്ടും വെയിലേല്ക്കാം.

(26) പച്ച മണ്ണിൽ കുറേനേരം കിടന്നു വെയിലേല്ക്കുക. ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ തണലിൽകിടക്കണം. വീണ്ടും വെയിലിൽ കിടക്കുക. ഇങ്ങിനെ യഥാക്രമം വെയിലിലും നിഴലിലും ശയിച്ചും ഈ സ്നാനം ചെയ്യാം.

27) ആതപസ്നാനാനന്തരം പ്രകൃതി സ്നാനം ചെയ്യണം.

28—29. ചിത്ത സംസ്കൃതി-മനഃ പരിഷ്ക്കാരം. അസ്തവസനാംഗൻ-നഗ്നൻ, മനഃ....നരൻ-ഭ്രാന്തൻ. ഇക്കാലത്തു ഭ്രാന്തന്മാർക്കല്ലാതെ നഗ്നരായി സഞ്ചരിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടു വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുന്നതു ദേഹത്തിൽ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടത്തക്ക വിധത്തിലായിരിക്കണം. ഇറുക്കിയും വരിഞ്ഞു മുറുക്കിയും വസ്ത്രം ധരിക്കരുത്.

൩൦. രോമകൂപനിര തീരെമൂടിടും-
മാറുവസ്ത്രമണിയുന്നുവെങ്കിലോ
മൂക്കു, വായിവതുറന്നിരിക്കിലും
ശ്വാസമററു മരണംഭവിച്ചിടാം.

൩൧. പാദയുഗ്മ,മനുവാസരംപരി-
സ്വേദബിന്ദുനിര വിട്ടിടുന്നതാം;
—ആകയാ,ലതൊരുനാളിലും മറ-
യ്ക്കായ്കപാദുകകളിട്ടു നിഷ്ഫലം.

൩൨. പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ചിടാതെതാൻ
സഞ്ചരിക്കുകസമസ്തമർത്ത്യരും
മണ്ണിലുള്ള മഹനീയശക്തികൾ-
ക്കാത്മദേഹ,മണയാൻ സഹായമായ്.

൩൩. തൊപ്പികൾക്കു നിജകുന്തളങ്ങൾതൻ
സ്പർശമേതുമൊരുനാളുമേ കൊലാ
സത്തമാനിലനുമാവെളിച്ചവും
സ്വോത്തമാംഗപരിരംഭമേല്ക്കണം

൩൪. എന്തിനീ മിനുമിനുത്ത വേഷമെൻ-
സോദരീസഹജരേ! നിനയ്ക്കുകിൽ;
വാസ്തവാഭരണമിങ്ങകൃത്രിമ-
ശ്രീവിളങ്ങുമൊരുമേനിയല്ലയോ?

൩൫. ഹംസതൂലശയനങ്ങളും, തിര
ശ്ശീലയും, രുചിരമാം വിതാനവും,
ശുദ്ധവായുവിനെയും വെളിച്ചവും
ദൂരെനീക്കുമൊരു കട്ടിൽ ദുഷ്ടമാം.

---

30. രോമകൂപങ്ങളെല്ലാം നിശ്ശേഷം മൂടുന്ന പക്ഷം വായും മൂക്കും തുറന്നിരുന്നാലും മരിച്ചു പോകും.

31—32. പാദങ്ങളിൽ കൂടി വിയർപ്പു വഴിയായി വളരെ ദുഷ്ട് ദിവസം പ്രതി പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആ മല നിർഗ്ഗമനമാർഗ്ഗത്തെ ചെരിപ്പുകൊണ്ടും മററും തടയരുതു്. ചെരിപ്പും മററും ഭൂമിയിൽ നിന്നും നമുക്കു കിട്ടേണ്ട കാന്ത വൈദ്യുത ശക്തികളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

33. തലയിൽ തൊപ്പിയിടരുതു്. അവിടെ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടിക്കണം.

35. മെത്തയും മറയും മേക്കട്ടിയും മററും കൊണ്ടു കാററും വെളിച്ചവും കേറാതെയാക്കിയ 'മനോഹരമായ' കട്ടിൽ 'മരണശയ്യ' തന്നെയാണു്.

൩൭. പാടത്തുനിന്ന വെയിലിൽ പതിവായ് പണിഞ്ഞു
മാടത്തിൽവന്ന മണലിൽ പുതുപുല്ലപായിൽ
കേടററ പുട്ടിലുപധാനമൊടേ ശയിച്ചു
നാടത്രയും പുലയർ നല്ലഗദത്വമേൽപ്പൂ

൩൭. ഇക്കൂട്ടർ നൽപ്രകൃതിയോടു കുറച്ചുടുത്തു
നില്ക്കുന്നതിൻെറ ഫലമായിതുപോലെ സൌഖ്യം
ഏല്ക്കുന്നുവെന്ന കഥയൊന്നു ധരിക്കിലാരു-
മുൾക്കുറൊടിപ്പുതു ചികിത്സയെ യാദരിക്കും

൩൮. ഉറക്കം വന്നാലുടനടി കിടക്കാൻ തുടരവേ
ധരിക്കൊല്ലാ വസ്ത്രം പടകവച മുഷ്ണീഷമിവയും
പെരുക്കും ശൈത്യം വിരവൊടുതടുക്കുന്നതിനുമെയ്-
മറയ്ക്കാം രോമത്താലുടയൊരു പുതപ്പാൽ തലവരെ.

൩൯. ആതപംനിഴലുമായ്കരങ്ങളിണചേർത്തു-
ന്നൃത്തവിധി ചെയ്തിടും
കാനനങ്ങളിലണഞ്ഞു മാൻശിശുകണക്കു
ചാടുക വിവസ്ത്രനായ്
ഭൂതധാത്രിയധികപ്രിയത്തൊടു ചമച്ച
ഭംഗിയിൽവിവരിച്ചപുൽ-
പ്പായിൽ നല്ലസുഖമായുറങ്ങുക മനുഷ്യ-
നീ വിഗതരോഗനായ്.

36—37. പുട്ടിലുപധാനം-പുട്ടിലെന്ന തലയണ. നല്ല ഗദ
ത്വം-നല്ല ആരോഗ്യം. പുതു പുല്ലപായിൽ-പുതിയ പുല്ലാകുന്ന പാ
യിൽ-രാത്രിയും പകലും ശുദ്ധവായുവും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്ന ഇക്കൂട്ട
ർ ആരോഗ്യവാന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നതു പ്രകൃതി ചികിത്സാ തത്വ
ങ്ങൾക്ക് നല്ല ഉദാഹരണമല്ലെ? അതിനാൽ ബുദ്ധിമാന്മാർ ഈ ചി
കിത്സയെ നിശ്ചയമായും ആദരിക്കും.

38. പടകവചം-തുണിയുടുപ്പ്. ഉഷ്ണീഷം-തൊപ്പി. ഉടുപ്പും
തൊപ്പിയും ഇട്ടുകൊണ്ടു കിടക്കരുത്. വേണമെങ്കിൽ കഴുത്തുവരെ
പുതയ്ക്കാം.

39. അല്ലയോ മനുഷ്യരെ! നിഴലും വെയിലും ഇട കലൎന്നു ന
ടനം ചെയ്യുന്ന അടവിയിൽ പിടമാൻ കിടാവുപോലെ ഉടയാട കൂ
ടാതെ തട തടക്കിടന്നു ചാടുക. ഭൂമി ദേവി പ്രേമാതിരേകത്തോടു
കൂടി വിരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇളം പുല്ലുകളാകുന്ന പായിൽ കിടന്നു സസു
ഖം ഉറങ്ങുക, ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കാൻ ക
ഴിയും.

അദ്ധ്യായം ൪

ഭൂമിയും ചെളിയും

മത്സ്യങ്ങൾ നീരിൽ വാഴുന്നു പക്ഷിവർഗ്ഗങ്ങൾ വാനിലും
മനുഷ്യർ ഭൂതലത്തിങ്കൽ പാർക്കുവാൻ തന്നെ സൃഷ്ടരാം.

൨. ആകയാലനിശം മർത്ത്യൻ ഭൂമി തന്നുടെ മാറിടം
നിസ്സംശയം ശരണമായ് കരുതേണ്ടതു തന്നെയാം.

൩. ദുർഗ്ഗന്ധഹീനമായ് വൃത്തികേടതും കൂടിടാത്തതായ്
വെയിലും വായുവും തട്ടും പ്രദേശത്തു കിടപ്പതായ്,

൪. ഉറപ്പധികമില്ലാതെ കിടക്കും മണ്ണുതന്നിലായ്
മഴപെയ്തോ നീർപകന്നോ നല്ലീർപ്പം വന്നുചേരുകിൽ.

൫. കിടക്കാനവിടം നന്നായെടുക്കാമേതുകാലവും
മുടക്കാതെ കിടന്നെന്നാൽ കിടയ്ക്കാം പൂർണ്ണമാം സുഖം.
(വിശേഷകം)

൬. ഓടിത്തളർന്നുവന്നൊത്തു മശ്വത്തിനെയഴിക്കവേ
മണ്ണിലായതുരുണ്ടീടും ക്ഷീണം തീർക്കാനിതോർക്കണം.

൭. ആകയാൽ നരനും ദേഹക്ഷീണം തട്ടുകിലെപ്പൊഴും
ഈറപ്പുമുള്ളൊരു മണ്ണിന്മേലിപ്രകാരം കിടക്കണം.

ഭൂമിയുടേയും ചെളിയുടേയും മഹാത്മ്യം ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു.

1—2. മത്സ്യങ്ങൾ വെള്ളത്തിലും പക്ഷികൾ ആകാശത്തിലും എന്നപോലെ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ തന്നെ ജീവിക്കുന്നതിനായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. അതിനാൽ സദാ ഭൂമിയെ തന്നെ ഇരിപ്പടമാക്കണം.

3—5. എങ്ങിനെയുള്ള മണ്ണിലാണു കിടക്കേണ്ടതു് എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പതിവായി ഇപ്രകാരമുള്ള മണ്ണിൽ കിടന്നാൽ പരിപൂർണ്ണമായ സുഖം കിട്ടും. ദുർഗ്ഗന്ധഹീനം വാടയില്ലാത്തതു്.

6 – 8. ഓടി ക്ഷീണിച്ചു വരുന്ന കുതിരയെ അഴിച്ചു വിട്ടാൽ ക്ഷീണം തീർക്കാനായി അതു മണ്ണിൽ കിടന്നുരുളുന്നു. അതുപോലെ നമുക്കും തളർച്ചയോ ക്ഷീണമോ തോന്നുമ്പോൾ ഉളകിയതോ കിളച്ചിളക്കിയതോ ആയ മണ്ണിൽ ഈർപ്പം ഇല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു ഈർപ്പം വരുത്തിയതിൻെറ ശേഷം കമഴ്ന്നു നഗ്നനായി വയറും നെഞ്ചും മണ്ണിൽ തൊടുന്നവണ്ണം കിടക്കണം. വയററിലുള്ള അവയവങ്ങൾ തണുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു കൂടുതൽഗുണം കിട്ടാനുള്ളതു്. അങ്ങ കിടപ്പു അസുഖമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ ചരിഞ്ഞും മലർന്നും കിടക്കാം.

൯. വയറെന്നാവിധം നെഞ്ചും മണ്ണിൽ കൊള്ളുന്ന മാതിരി
കമിഴ്ന്നു നഗ്നനായ് വേണം കിടക്കാൻ മിക്കകാലവും.

൰. കുഴഞ്ഞമണ്ണു തൊട്ടെന്നാൽ ശൈത്യം തോന്നുമെങ്കിലും
അതിൽ കിടന്നുനോക്കുമ്പോളത്യാനന്ദം വളൎന്നിടും

൰൧. നരദേഹത്തിങ്കലെച്ചൂടു ധരയോടു വിമിശ്രമായ്
അതിന്നു മെയ്ക്കുവേണ്ടുന്ന ചൂടേറീവണ്ണമായ് വരും.

൰൨. ഭൂവിൽക്കൂടി ഗമിക്കുന്ന കാന്തവൈദ്യുത ശക്തികൾ
അവിടത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തിൽ പ്രവഹിച്ചിടും.

൰൩. അവവന്നു തളൎന്നുള്ള ഞരമ്പിൻ ഗണമാകവേ
ഉണൎത്തുമാകയാൽ ഭൂമീശയനം നിയതോത്തമം.

൰൪. വളരെക്കാലമായ് മെയ്യിൽത്തറഞ്ഞു ദൃഢബദ്ധമായ്
കിടക്കുന്നൊരു ദുൎമ്മേദ,സ്സിളക്കാനിതു ശക്തമാം.

൰൫. ശരീരം മണ്ണുമായ് ചേരും ഭാഗത്തുള്ളൊരു ദുഷ്ടുമേ
മററുഭാഗത്തെഴും ദുഷ്ടു, മിളക്കാനിതു സത്തമം.

൰൬. ഉറങ്ങുവാൻ നനഞ്ഞുള്ള മണ്ണിൽത്താൻ രാത്രികാലവും
ശയിച്ചാലുളവാകുന്നോരാനന്ദമതവൎണ്ണ്യമാം.

൰൭. പ്രത്യേകമൊരു മാഹാത്മ്യം നിശാവായുവിനുള്ളതായ്
പരീക്ഷിച്ചീടിലെല്ലാൎക്കുമറിയാം വിരവോടുതാൻ.

9—10. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കിടന്നാലുടൻ തണുപ്പുതോന്നുമെങ്കിലും കുറെക്കഴിഞ്ഞാൽ ദേഹത്തിലെ ചൂടു തട്ടി മണ്ണിനും ചൂടുണ്ടാകുമ്പോൾ പരമാനന്ദം തോന്നും. ഇതു് അനുഭവിച്ചറിയേണ്ടതാണു്

11—12. ഇങ്ങിനെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഭൂമിയിൽ കൂടി പോകുന്ന കാന്തശക്തിയും വൈദ്യുത ശക്തിയും ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയും അവ തളൎന്ന ഞരമ്പുകളെ ഉണൎത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതിനാലാണു് ക്ഷീണം മാറി ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നതു്.

13—14. ഭൂശയനംകൊണ്ടു വളരെക്കാലമായി ഉറച്ചു കിടക്കുന്ന മേദസ്സു ഇളകും. ശരീരം മണ്ണുമായിചേരുന്നിടത്തുള്ള ദുഷ്ടിനെ മണ്ണു ആകൎഷിച്ചെടുക്കും. അപ്പോൾ മററു ഭാഗത്തുള്ള മേദസ്സുംഇളകും.

15—16. നനഞ്ഞ മണ്ണിൽ കിടന്നുറങ്ങിയാലുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദവും രാത്രിയിലെ കാററിനുള്ള പ്രത്യേക സുഖവും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിത്തന്നെ അറിയണം.

മണ്ണിൽ കിടന്നു കുറെക്കഴിഞ്ഞിട്ടും ദുസ്സഹമായ തണുപ്പു മാറാതിരിക്കുന്നപക്ഷം—ചൂടും സുഖവും തോന്നാത്ത പക്ഷം—അപ്പോൾ മണ്ണിൽ നിന്നു എഴുനേല്ക്കണം. അസഹ്യമായ തണുപ്പു മാററാൻ പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നതു ഒരു നല്ല വിദ്യയാണു്. ഏതെങ്കിലും അവയവം മരവിക്കുന്ന പക്ഷം തടവി ചൂടു വരുത്തണം.

൧൭. ചെറുനക്ഷത്രദീപങ്ങൾ തൂങ്ങുംവിണ്ണാം വിതാനവും
കാററത്തിളകിടും വൃക്ഷശാഖാ ചാമരസംഘവും.

൧൮. സദാപുഞ്ചിരിതൂകുന്ന ചന്ദ്രക്കലയുമിങ്ങനെ
നല്ലതാം പരിവാരത്തോ ടതിനിഷ്പന്ദരാത്രിയിൽ

൧൯. നറുംവെണ്മണലായുള്ള പൂമ്പടത്താൽ മറഞ്ഞതാം
ധരണിക്കിയലും മാറിൽതന്നെ നാം വിശ്രമിക്കണം.

[വിശേഷകം]

൨൦. ഇത്തുമാതിരി ചെയ്യേന്നാലുളവാകുന്ന കൗതുകം
പറഞ്ഞാൽവിശ്വസിക്കില്ലതറിഞ്ഞേ ശരിയായിടൂ.

൨൧. മലബന്ധത്തിനാലുള്ളിലുണങ്ങിപ്പാർത്തിടുന്നതാം
മലത്തെത്തള്ളി വെളിയിൽ കളയാനുമിതുത്തമം.

൨൨. പാമ്പോമററോ കടിച്ചെന്നാൽ കോളുവായിൽ പുരട്ടണം
കുഴമ്പുപോൽ കുഴച്ചുള്ള ചെളി നല്ലൊരു കട്ടിയിൽ.

൨൩. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കുഴിയൊന്നുണ്ടാക്കി തന്നുവപ്പൊഴേ
കഴുത്തോളം മണ്ണിൽമൂടി തലകാട്ടിക്കിടക്കണം.

൨൪. ഇടിവെട്ടേല്ക്കിലും മേലിൽ ചൊന്നമട്ടു കിടക്കിലോ
അത്യന്താശ്വാസമുണ്ടാകും സത്യംതാനിതു സർവ്വദാ.

൨൫. വപുസ്സിൽ മുറിവേററെന്നാൽ മൃഗങ്ങൾ ചെളിതന്നിലായ്
കിടന്നുരുണ്ടിട്ടതിനെ സ്ഫുടം ഭേദപ്പെടുത്തിടും.

൨൬. സർവ്വവേദനയും നീങ്ങാനമൃതാസേചനോപമം
ചെളിയെന്നി,തിനാൽ സ്സർവ്വജനവും കണ്ടുകൊള്ളണം.

൨൭. തരിയില്ലാത്തതായ് നീരിൽ കലങ്ങിച്ചേർന്നിടുന്നതായ്
ദുർഗ്ഗന്ധഹീനമായുള്ള ചെളിയൊന്നാം തരത്തിലാം.

17—19. ഭൂമിയിൽ കിടക്കുന്നതു അന്തസ്സിനുപോരെന്നു വിചാരിക്കുന്നവരുടെ സന്ദേഹത്തെ പരിഹരിച്ചിരിക്കുന്നു. നക്ഷത്രങ്ങളാകുന്ന ചെറുവിളക്കുകൾ തൂങ്ങുന്ന ആകാശമേക്കട്ടിയുടെ കീഴിൽ, വൃക്ഷശാഖകളാകുന്ന ആലവട്ടങ്ങളുടെ കാററുമേററുകൊണ്ടു്, അനസ്യൂതമായ ചന്ദ്രികാമന്ദസ്മിതധവളിമയിൽ മുഴുകി പ്രശാന്തമായ രാത്രിയിൽ വെളുത്ത മണലാകുന്ന പട്ടുവിരിച്ചിട്ടുള്ള ഭൂമിദേവിയുടെ മാറിടമാകുന്ന മെത്തയിൽതന്നെവേണം നാം വിശ്രമിക്കാൻ.

25—29. ഇനിയും ചെളിയുടെ കാര്യം എടുത്തു പറയുന്നു. അമൃതാസേചനോപമം-അമൃതു തളിക്കുന്നതിനു തുല്യം. ചെളിതേച്ചാൽ വേദനയൊക്കെ വേഗത്തിൽ മാറും. വെള്ളത്തിൽ കലങ്ങു

൨൮. കുശവന്മാർ കലംതീക്കാനുപയോഗിച്ചിടുന്നതും
തീയന്മാർ ചെത്തുവാനായിട്ടുപയോഗിച്ചിടുന്നതും

൨൯. രണ്ടുമാതിരിയുണ്ടല്ലോ നല്ലതാം ചെളിഭൂമിയിൽ
മെഴുകിൻസമമായിട്ടു പശപൂണ്ടിവ കണ്ടിടാം.

[യുഗ്മകം]

൩൦. മന്ദംമന്ദം ശുദ്ധജലം തന്നിലിട്ടു കതിർത്തുടൻ
ചന്ദനംപോലെയതിനെ നന്നായിട്ടു കുഴയ്ക്കണം.

൩൧. ദേഹത്തിൽ തേച്ചുവെന്നാകിലൊലിച്ചോടാത്ത മാതിരി
വെള്ളം കലർത്തി കളഭംപോലെയാക്കണമാച്ചെളി.

൩൨. ഇപ്രകാരം പാകമാക്കിയെന്നാൽ സ്വീകാര്യമായ്‌വരും
സുഖക്കേടുള്ളഭാഗത്തു കനക്കെയതു പൂശണം.

൩൩.മുറിവിൽ പൂശിയെന്നാകിൽ മുഴുവേഗത്തിലിച്ചെളി
പാടുപോലും വരുത്താതെ പാടേയതുകരിച്ചിടും.

൩൪. പൊള്ളിത്തീർന്നൊരുഭാഗത്തു തള്ളിത്തിങ്ങും ചുടിച്ചിലിൽ
വെള്ളത്തിലും നന്നു മണ്ണാണുള്ളത്തിലിതുപാക്കണം.

൩൫. പൊള്ളലാലുള്ളതാം ദോഷമെല്ലാമില്ലാതെയാക്കുവാൻ
ആശു പൂശുക മുൻചൊന്നമട്ടിൽ കിട്ടിയതാംചെളി.

൩൬.പഴുത്തൊലിച്ചു ചാടുന്ന ബീഭത്സവ്രണസഞ്ചയം
ചെളികൊണ്ടുപൊതിഞ്ഞെന്നാലെളുപ്പം ഭേദമായിടും.

ന്നതും കല്ലും കരടുമില്ലാത്തതും വാടയില്ലാത്തതുമായ ചെളി നന്നായിരിക്കും. കലം തീക്കാനും ചെത്താനും ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ല ചെളിയാണു്; ഇവ രണ്ടും മെഴുകുപോലെ പശയോടു കൂടിയിരിക്കും.

28-ാംപദ്യത്തിൽ കുശവന്മാർ എന്നും തീയന്മാർ എന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് ആ ജാതിക്കാർ പ്രായേണ ആ തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകാണുന്നതുകൊണ്ടാണു്. ഒരു ജാതിയേയും ആക്ഷേപിക്കണമെന്നു ഇവിടെ ഉദ്ദേശമില്ല. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് 'തീയ്യന്മാർ' എന്ന പദം തീയസമുദായത്തിൽ ചിലരെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമെന്നു ഒരു സഹോദരൻ ഇവിടെ എഴുതി അയച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണു്.

30—31. ചെളി കൊണ്ടുവന്നു ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. അതു ആവശ്യംപോലെ എടുത്തു വെട്ടിയുറഞ്ഞു വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു കുതിരുമ്പോൾ കുഴച്ചു കളഭക്കൂട്ടുപോലെയാക്കണം.

34. വെള്ളത്തിലും നന്നു—വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി ചുറ്റുന്നതിനേക്കാളും നന്നു ചെളി പുരട്ടുകയാണു്.

36. ബീഭത്സവ്രണം-അറപ്പുതോന്നുംവിധംവൃത്തികെട്ട വ്രണം.

൩൭. പഞ്ഞി വെള്ളത്തിനെപ്പോലെ ചെളിദ്രുഷ്ടിനെയാകവേ
ആകർഷിക്കും വിധം കണ്ടുതന്നെവേണമറിഞ്ഞിടാൻ.

൩൮. വ്രണത്തിൽചെളി തേച്ചിട്ടതുണങ്ങിത്തീൎന്നിടുംവിധൌ
വെള്ളത്താൽ കഴുകിത്തേച്ച കളഞ്ഞിട്ടു നവീനമായ്,

൩൯. വീണ്ടും നൽചെളി പൂശേണം വീണ്ടും കഴുകിനീക്കണം.
ഇപ്രകാരം ചെയ്യുവെന്നാൽ ക്ഷിപ്രം വ്രണമുണങ്ങിടും
[യുഗ്മകം]

൪൦. ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടവും നോവുതോന്നുന്നുവെങ്കിലോ
ആ ഭാഗത്തും പൂശിടേണം ചെളി പെട്ടെന്നു കട്ടിയിൽ.

൪൧. തത്രത്യ മേദഃശടതൻചൂടിനാലതുണങ്ങവേ
ശീതാംബു വർഷണത്താലേ ക്ഷാളനംചെയ്തു നീക്കണം.

൪൨. മുന്നേചൊല്ലിയപോൽ വീണ്ടും പുത്തൻ ചെളിപുരട്ടണം
നോവും വിലക്കവും മറവുമിതിനാൽതന്നെ മാഞ്ഞിടും.

൪൩. കുഷ്ഠംമൂലം മാംസമെല്ലാമിറുന്നററൊരു കാൽവിരൽ
എല്ലുണ്ടെന്നാൽ തീർച്ചയായും മാംസളീകൃതമാക്കുവാൻ,

൪൪. ഒഴിയാതെ പദത്തിങ്കൽ ചെളിപൂശിയിരിക്കണം
ഇപ്രകാരം മാംസമുണ്ടായ് കണ്ടാനന്ദിച്ചതുണ്ടുഞാൻ
[യുഗ്മകം]

൪൫. നരദേഹത്തെയെന്നെന്നും വിരൂപതരമാക്കിടും
പൊരികണ്ണികൾ തൊട്ടുള്ള പുരുബീഭത്സരുക്കുകൾ

൪൬. സർവ്വാംഗങ്ങളിലും നല്ലചെളിപൂശിയുണങ്ങവേ
കഴുകിപ്പലനാൾ സ്നാനം കഴിച്ചാൽ മറയത്തുപോം.

൪൭. കുഴഞ്ഞ ചെളിതേച്ചുള്ള കുളി തീൎന്നാലെഴും സുഖം
കുഴമ്പുമെണ്ണയും കൊണ്ടു കുറച്ചും സിദ്ധമായിടാ.

38—39. വെള്ളത്താൽ...പൂശേണം-ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ ചിലർ വീണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു കുതിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. അതു ചീത്തയാണ്. ദുഷ്ടുപിടിച്ചുണങ്ങിയ ചെളി കഴുകിക്കളഞ്ഞു നല്ല പുതിയ ചെളിതന്നെ വയ്ക്കണം.

41. അവിടെയുള്ള മേദഃക്കൂട്ടത്തിന്റെ ചൂടിനാൽ ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകണം.

42. തലവേദനയ്ക്കു ചെളി നെററിയിലും കഴുത്തിനു ചുററും പ്രത്യേകിച്ചു പിൻകഴുത്തിലും ഇടണം.

43. മാംസളീകൃതമാക്കുക-മാംസമുള്ളതാക്കുക.

45. വിരൂപതരം-ഏററവും വൃത്തികെട്ടതു്. പൊരികണ്ണി-ചൃണങ്ങു്. പുരുബീഭത്സരുക്കുകൾ-ഏററവും അറയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ,

൪൮. ചോരക്കൊഴപ്പുതെളിയും തങ്കവണ്ണമണിഞ്ഞതായ്
പട്ടുപോൽ മിനുസപ്പെട്ടു കിട്ടും മെയ്യിതു ചെയ്യുകിൽ.

൪൯. സൎവ്വാംഗത്തിൽ പരന്നുള്ള ചൊറി തന്നുടെ സഞ്ചയം
സൎവ്വാംഗമൃത്സാസ്നാനത്താൽ നിശ്ശേഷമൊഴിയും ദൃഢം.

൫൦. ഉള്ളിൽ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ നേരേവെളിയിൽ മാത്രമായ്
ചെളിതേച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ വെളിവായ,തൊഴിഞ്ഞിടും.

൫൧. ദേഹമാസകലം മണ്ണു വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം
പത്തുനാഴിക തൻശേഷം പതിമൂന്നിന്നു മുന്നിലായ്

൫൨. രാവിലേ വെയിലത്തങ്ങു പത്രത്താൽ തലമൂടിയും
മലൎന്നു, മാദ്യമായിട്ടു ശയിക്കുക സുഖത്തൊടേ.

൫൩. മുന്നിലെച്ചെളി നന്നായി,ട്ടുണങ്ങിത്തീൎന്നിടും വിധൗ
കമഴ്ന്നുതാൻ കിടക്കേണമത്രയും നേരമങ്ങിനെ.

൫൪. പിന്നീട്ടു ചെളിവെള്ളത്താൽക്കഴുകിക്കൂരെ നീക്കണം.
മെയ്ത്തുവാൎത്താൽ തുടച്ചിട്ടാപ്രകൃതിക്കുളി ചെയ്യണം.

---

49. സൎവ്വാംഗമൃത്സാസ്നാനം-ദേഹമാകെ ചെളിതേച്ചു കുളി.

51 — മുതൽ 56-വരെ, ചെളിതേച്ചുള്ള ആതപസ്നാനം ചെയ്യേണ്ടവിധം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം എന്നു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ആദ്യമായി ഈ സ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻ അധികം ഘനത്തിൽ ചെളി തേക്കരുതു്. ചെളി ഉണങ്ങുന്നതുവരെ മലൎന്നുകിടക്കയും അരുതു്.

ദേഹമെല്ലാം ചെളി തേച്ചിട്ടു ഒരുമാതിരി തണലത്തിരിക്കണം. പിന്നെ കുറേനേരം വെയിലത്തു തല ഒരിലകൊണ്ടു മറച്ചുകൊണ്ടോ പരിചയിച്ചയാളാണെങ്കിൽ മറയ്ക്കാതെയോ മലൎന്നുകിടക്കുക. പിന്നെ അത്രയുംനേരം കമഴ്ന്നും കിടക്കണം. അനന്തരം വെള്ളമൊഴിച്ചോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയൊ ചെളിയെല്ലാം കഴുകിക്കളഞ്ഞ ശേഷം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ദുൎമ്മേദസ്സെല്ലാം നീങ്ങും. ഇത്തരം ആതപസ്നാനത്തിനു ആരുടേയും മേൽനോട്ടം വേണ്ട. ആൎക്കും ചെയ്യാം. ആവിസ്നാനത്തിലും മററും ഉള്ളപോലെ അപകടം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. ദുൎമ്മേദോനാശനത്തിൽ ഇതിനു ആവിസ്നാനത്തോടടുത്ത സ്ഥാനവും ഉണ്ടു്. (56) ശിശി....തല്പം-തണുത്തഭൂമിയാകുന്ന കിടക്ക, അനുഗ്രവെയിൽ-കഠിനമില്ലാത്തവെയിൽ (9 മണിക്കും 11 മണിക്കും മദ്ധ്യം) അതിതുഷാരം-ഏററവും തണുത്തതു്, മൺകലത്തിലോ മറേറാ കോരിവച്ചി

൨൭. ഈ വിധം ചെയ്തുവെന്നാകിൽ ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം
മാത്രകൊണ്ടു മറഞ്ഞീടുമാരോഗ്യം സ്വകരസ്ഥമാം.

൨൮. കുളിർത്ത ചെളിപൂശി നൽശിശിരനാം ധരാതല്പമാ-
ന്നഗ്രവെയിലേററു കൊണ്ടതി തുഷാരമാമംബുവിൽ
കുളിച്ചു കുതുകേനമെയ് തടവിയാപ്പദിക്കുന്ന മു-
ത്തരോഗനിലതൻ മഹാരസിക നാന്ദിയായ് വന്നിടും.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~

അദ്ധ്യായം ൭.

ആഹാരവിവേചനം

൧. നിജവാസനകൊണ്ടുസാധുഭോജ്യം
ശരിയായിട്ടറിയും മൃഗത്തെ നോക്കി
ഹിതമാകിന ഭക്ഷണങ്ങളേതെ-
ന്നിനിയല്പം പരിചിന്തചെയ്തുനോക്കാം.

൨. വിപിനങ്ങളിലാത്മജീവിതത്തെ-
സ്സുഖമായിട്ടുനയിച്ചുമാമൃഗങ്ങൾ
നിജവാസനകൊണ്ടു മാത്രമല്ലോ
വിഷഭോജ്യങ്ങൾ തൊടാതെവാണിടുന്നു.

രുന്നതു് എന്നു ഫലിതാർത്ഥം ആരോ....നാന്ദി ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉത്തമമായ പ്രാരംഭം. ചെളിതേച്ചുകൊണ്ടുള്ളവെയിൽക്കുളി ആരോഗ്യാനുഭവനാടകത്തിന്റെ നാന്ദിയായിരിക്കും.

ഇനി ആഹാരവിവേചനത്തിനായി ആരംഭിക്കുന്നു. പ്രഥമഭാഗത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള തത്വങ്ങൾ തന്നെ ഇവിടെയും പറയുന്നുവെങ്കിലും രണ്ടുപേർ പറയുന്നുവെന്നുള്ള മെച്ചംകൊണ്ടു ഇവിടെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യഭാഗത്തു വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പലസംഗതികളും ഇവിടെ പുതുക്കുകയും ചിലതുപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

1. പ്രകൃതിനിയമാനുസൃതമായി സ്വൈരജീവിതം നയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു ഹിതഭക്ഷണം അറിയാനായി മൃഗങ്ങളെ നോക്കുന്നതു്.

നിജവാ....ട്ടറിയും-സ്വാഭാവികമായ വാസനാശക്തി കൊണ്ടു നല്ല ആഹാരം ശരിയായറിയുന്നു.

2. വിപിനങ്ങൾ-കാടുകൾ, വിഷമുള്ള ഭോജ്യങ്ങൾ വിഷമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~

൩.   ഫലമൂലദലങ്ങൾ തന്നിൽനിന്നും
പലമട്ടിൽബ്ബത!സത്തുകൈക്കലാക്കി
കണിശം മൃഗരാജി തിന്മതായി-
ക്കണികാണാൻ പണിയായിരിക്കയാലേ,

൪.   മധുരിപ്പൊരു വസ്തുവിങ്കലെല്ലാം
മരുവീടുംസിത വേർതിരിച്ചെടുത്തും
കടൽനീരിലുമഗ്ര്യസസ്യവർഗ്ഗ-
ങ്ങളിലും കാണുമൊരുപ്പുസംഭരിച്ചും,

൫.   ഒരിറച്ചിപുകച്ചെടുത്തസത്തും
പശുവിൻപാലുകടഞ്ഞ വെണ്ണനെയ്യും
പലസത്തുകൾ വേറെയുംകഴിക്കു-
ന്നൊരുമർത്ത്യനെവിടെസ്സുഖം ലഭിക്കും?
(വിശേഷകം)

൬.   നയനേന്ദ്രിയ മോഹനാഭപൂണ്ടും
ദ്രുത നാസാഹരമായ ഗന്ധമാർന്നും
രസനാരസമേകിയും വിളങ്ങു-
ന്നവ നൽ ഭോജനസാധനങ്ങളാകും.

൭.   ഇതുമാതിരി മാധുരീവിലാസം
കലരും വസ്തു പഴങ്ങൾ തന്നെയല്ലോ.
ഇവതിന്നുവസിച്ചുവെങ്കിലേ നി-
ർഗ്ഗദനായിട്ടു കഴിക്ക സാധ്യമാകൂ.

3—5. ഫലമൂലദലങ്ങൾ-പഴം, കിഴങ്ങ്, ഇല ഇവ. മൃഗരാജി-മൃഗക്കൂട്ടം, സിത-പഞ്ചസാര, ഇറച്ചിപുകച്ചെടുത്ത സത്ത്-സൂപ്പ്

കാട്ടിൽ വസിക്കുന്ന ജീവികൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്റേററു, ഫാററ്, വിററാമിൻ ഇത്യാദി സാധനസത്തുകൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തു ഭക്ഷിക്കാറില്ല. അവയ്ക്കു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇവ വേർതിരിച്ചെടുത്തുകഴിക്കുന്നവനു രോഗവും വരുന്നു. ഉപ്പുവേണ്ടവർ സസ്യങ്ങൾ തിന്നണം: പഞ്ചസാരവേണ്ടവർ പഴം കരിമ്പു മധുരക്കിഴങ്ങു തേൻ മുതലായവ കഴിക്കണം; ഫാററുവേണ്ടതിനു അണ്ടിവർഗ്ഗവും പാലും കഴിക്കണം; പ്രോട്ടീൻ വേണ്ടവർ പയർതിന്നണം; വിററാമിൻ വേണ്ടവർ തവിടും പാലും കഴിക്കണം, ഇത്യാദി ഊഹിച്ചുകൊൾക.

6. നയനേന്ദ്രിയമോഹനാഭ-കണ്ണുമയക്കുന്ന ശോഭ. ദ്രുത...മാന്നും-മൂക്കിനെ ക്ഷണേന ആകർഷിക്കുന്ന മണത്തോടുകൂടിയും. (ഉ-ം; ചക്കപ്പഴം, മാമ്പഴം) രസനാരസം-നാക്കിനു രുചി. നൽഭോജനസാധനങ്ങൾ-നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങൾ.

൮. നിയമേന ഫലങ്ങൾ തിന്നുവാഴു-
ന്നൊരു 'വാലററകുരങ്ങു' തന്നൊടൊപ്പം
എതിരിട്ടു ജയിച്ചുനിന്നുകൊൾവാ-
നെവിടെക്കാണുമൊരേക, മർത്ത്യനിപ്പോൾ?

൯. ഫലസത്തുകളും ഭുജിക്കുവോരിൽ-
പ്പരമിജ്ജന്തുവിനുള്ള ശക്തിസാരം
ഫലഭോജനമാണു ചേർത്തതെന്നീ-
പ്പരമാർത്ഥം പരമാത്ഭുതപ്രദംതാൻ.

൧൦. ഒരുനാളിലു മാമിഷം ഭുജിച്ചീ-
ടരുതാരോഗ്യരസം കൊതിച്ചിടുന്നോൻ;
ലവണത്തൊടു ചേർത്തു സംഭരിക്കും
പിശിതം വർജ്ജ്യതരം വിശേഷമായും.

൧൧. പരിപോഷകമായ മുട്ടപോലും
ഗദനാശക്കൊതിയൻ ഭുജിച്ചുകൂടാ.
പകരംനവമായ്ക്കറന്നപൈമ്പാൽ
മതിയാകുംവരെ മഞ്ജുവായ്ക്കുടിക്കാം.

൧൨. പുതുതാ,മുറതൈരു തെല്ലുമോന്താം,
പുളിയേറാത്തൊരു മോർനുകർന്നുകൊള്ളാം;
പയർവർഗ്ഗമശേഷവുംത്യജിച്ചീ-
ട്ടുക, പേർപെററുരുളൻ കിഴങ്ങുപോലും

൧൩. ഇളതാകിനനവ്യസസ്യവർഗ്ഗം
വളരും മോദമൊടേ കഴിച്ചുകൊള്ളാം,
അവയങ്ങുപചിച്ചിടാതെതിന്നാ-
ലധികം നല്ലതുതന്നെയായിരിക്കും.

8–9. ഫലങ്ങൾതിന്നു ജീവിക്കുന്ന വാലില്ലാക്കുരങ്ങിനോടെതിരിടാൻ തക്കശേഷി ഏതെങ്കിലും മനുഷ്യനുണ്ടോ? പലസത്തുകളും തിന്നുന്ന അസത്തുകളായ മനുഷ്യരേക്കാൾ ബലം ഈ കുരങ്ങിനുണ്ടാക്കിയതു ഫലഭക്ഷണമാണെന്നുള്ള തത്വം ആരെയാണു അതിശയിപ്പിക്കാത്തതു്?

10. ആരോഗ്യകാംക്ഷി ഒരിക്കലും മാംസം തിന്നരുതു്. ഉപ്പിട്ടുസൂക്ഷിക്കുന്ന മാംസം ഏററവും നികൃഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണു്. [11] ഗദനാശക്കൊതിയിൽ-രോഗം മാറണമെന്നു ആഗ്രഹമുള്ളവൻ.

12–16. അധികം പുളിക്കുകയോ കെട്ടുമ്പു ചുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത തൈരും മോരും ഉപയോഗിക്കാം. പയർവർഗ്ഗവും ഉരുളൻകിഴങ്ങും ഗുരുത്വം കൂടുന്നവയാകയാൽ സാധാരണക്കാർ തിന്നരുതു്. ന

൧൪. ഉടൽകൊണ്ടുകടുത്ത വേലചെയ്യോ-
ക്കിഹ തിന്നാമുരുളൻകിഴങ്ങുപോലെ
മിതമായ് പയർവർഗ്ഗവും കുറേശ്ശെ-
പ്പലഹാരങ്ങളുമല്പദോഷമോടേ.

൧൫. പണിയററു മടിച്ചിരിക്കുവോരീ-
വകവസ്തുക്കൾ കഴിക്കയോഗ്യമല്ല;
ഇഹരോഗമെഴുന്ന കൂട്ടുകാരോ
ചെറുതും നോക്കരുതീവകപ്പദാർത്ഥം

൧൬. അവിശങ്കമശേഷകാലവുംസൽ-
ഫലസംഘങ്ങളുമണ്ടിവർഗ്ഗവും താൻ
ഇലതന്നിൽ വിളമ്പിവച്ചുമെല്ലെ-
ന്നശനം ചെയ്യുകിലാമയങ്ങൾതീണ്ടാ.

൧൭. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ പേയം
വെയിൽതട്ടുന്നൊരു വെള്ളമൊന്നുതന്നെ;
വിപിനത്തിൽവിളങ്ങിടും കുരംഗം
നദിയിൽച്ചെന്നൊരു വെള്ളമേകുടിക്കൂ.

൧൮. ദ്രവമാകിനഭക്ഷണങ്ങൾ നീക്കി
ക്കഴിയുംപോലെ കുറയ്ക്കുകംബുപാനം,
ലവണാദികൾ മാററിവച്ചുവെന്നാ-
ലധികം ദാഹമൊരിക്കലും ജനിക്കാ.

ല്പ ദഹനശക്തിയുള്ളവക്കു ഇവയും തിന്നാം. ഉരുളൻകിഴങ്ങിനു കീൎത്തിക്കതക്ക ഗുണമില്ല. പാകംതെററിയാൽ അതു ഭയങ്കരവിഷമാണെന്നുകൂടി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

വെള്ളരിക്കാ, പിഞ്ചുമത്തങ്ങാ, അച്ചങ്ങാപ്പയർ, ചീനിയമരക്കാ, ഇളവൻകാ, വെണ്ടയ്ക്കാ, പാവയ്ക്കാ മുതലായവ ഇളംപ്രായത്തിൽ പച്ചയ്ക്കുതന്നെതിന്നാം. പച്ചയ്ക്കുതിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ അല്പം വേവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. മുരിങ്ങയ്ക്കാ, ചുരയ്ക്കാ, പീച്ചങ്ങാ, ചീരയില, മുരിങ്ങയില മുതലായവയും ഉപയോഗിക്കാം. രോഗികൾ പാകം ചെയ്യാതെ നല്ല പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും (കരിക്കു, പറങ്കിയണ്ടി ഇത്യാദി) സാവധാനത്തിൽ ചവച്ചുതിന്നണം. മറെറാന്നും തിന്നരുതു്. എന്നാൽ വേഗത്തിൽ രോഗംമാറും,

17. പേയം-പാനീയം. കുരംഗം-മാൻ.

18. ദ്രവമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (കഞ്ഞി മുതലായവ) നീക്കണം. ഉപ്പുംമററും കൂട്ടാതിരുന്നാൽ അധികം ദാഹിക്കയില്ല. അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നന്നല്ല. തീരെ കുറയ്ക്കുകയും അരുതു്.

൧൯. ഫലമാമ്പഴവൎഗ്ഗമുണ്ടുനാര-
ങ്ങകളുണ്ടങ്ങതിയായിമുന്തിരിങ്ങ,
കദളീഫലപാളിയുണ്ടു ചക്ക-
പ്പഴമുണ്ടീന്തലുതൻപഴങ്ങളുണ്ടു്,

൨൦. അതുകൊണ്ടുപഴങ്ങൾ തിന്നുജീവി-
പ്പതുദുസ്സാധമതെന്നു പേടിവേണ്ടാ,
പുതുതായമുഴുപ്പഴങ്ങൾ തിന്നാൽ-
അതുലാഭം ഫലമുണ്ടതോൎത്തിടേണം.

൨൧. ഉടലിന്നൊഴുമുണ്ണവും കരുത്തും
ദൃഢമാക്കീടുമൊരണ്ടിവൎഗ്ഗമെല്ലാം.
പതിവായ് പഴമോടുചേൎത്തുതിന്നാൽ
പരമാരോഗ്യമുദിക്കുമേതൊരാൾക്കും.

൨൨. കശുവണ്ടികൾ തേങ്ങയും കരിക്കും
പനതൻനല്ലിളതായ കായ്കൾ പിന്നെ
വിലയാന്ന ബദാംപരിപ്പുതൊട്ട-
ങ്ങിളമേൽ വേണ്ട കണക്കിനണ്ടിവൎഗ്ഗം.

൨൩. പചിയാതെ കഴിക്കുവാൻ പ്രയാസ-
പ്പെട്ടവോർ വെണ്ണയിലിട്ടുവെന്ത സസ്യം
ഒരുനേരമശിച്ചിടാം, വെളിച്ചെ-
ണ്ണയിലായാലധികം ഫലപ്രദം താൻ.

൨൪. ഒരു പാതിപഴുത്തതും പഴുക്കാ-
ത്തതു മെന്നുള്ള വിധത്തിലാം ഫലങ്ങൾ
അധികം ഹിതമെന്നു ജന്തുവൎഗ്ഗ-
പ്രിയമീക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കിടേണം.

---

21. "അണ്ടിവൎഗ്ഗം ശരീരത്തിന്റെ ചൂടിനെ ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ബലം നൽകുന്നതിനും പൎയ്യാപ്തമാണു്." ജസ്റ്റ്. പഴവും അണ്ടിവൎഗ്ഗവും ഒത്താൽ പാലും പഞ്ചസാരയും ഒത്തപോലെ അതിമനോഹരമായിരിക്കും.

23. വേവിക്കാതെതിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ വെണ്ണയിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കാ ചേന മുതലായവയുപയോഗിക്കട്ടെ, വറുക്കുമ്പോൾ ചില സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നുവെന്നുകൂടി ഓൎമ്മിക്കണം.

24--27. നല്ലവണ്ണം പഴുത്തവയേക്കാൾ പകുതി പഴുത്തതും

൨൫ കിളിനല്ലവിളഞ്ഞകായ്ക്കളല്ലോ
പ്രിയമായ്കൊത്തിയിട്ടന്നവെന്നു കാൺക
വഴിപോലെ പഴുത്ത കായ്കളേക്കാ-
ളുവയാണുത്തമമെന്നറിഞ്ഞുകൊൾക.

൨൬. ഇളതാകിന പുല്ലിലാണുമാനി-
ന്നുളവാകുന്നതു വാഞ്ഛയാകയാലേ
ഇളതാകിന സസ്യമാം ദഹിക്കാൻ
വളരെശ്ശോഭനമെന്നു കണ്ടിടേണം.

൨൭. അധികം വിളയാത്തതായ വസ്തോൽ
ശരിയായിട്ടു ദഹിക്കുമെന്നകാര്യം
ഇവരോടു വിളിച്ചുചൊല്ലുവാനാ-
യിളനെല്ലിൽ കയറുന്നു കാലിവർഗ്ഗം.

൨൮. വളരെപ്പിഴചെയ്യുതാണുയന്ത്ര-
ങ്ങളിലുണ്ടാക്കിയ പഞ്ചസാരയെന്നാൽ
പഴമാന്നൊരു പഞ്ചസാര മാത്രം
ബലവത്താണുബലിഷ്ഠമേനിനൽകാൻ.

൨൯. ഒരുമാതിരി നല്ലതാണു വില്ക്കാൻ-
വരുമച്ചക്കര ശർക്കരയ്ക്കു തുല്യം
മധുരം തരുവാൻ മനോജ്ഞമല്ലോ
ചെറുതേനും ചെറുതീന്തൽ തന്റെ കായും.

൩൦. പരിചാന്നൊരു ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം
ശരിയായിട്ടുചവച്ചിറക്കിടേണം,
ഉമിനീരുകലർന്നു ചെന്നിടാഞ്ഞാൽ
ദഹനം തീരെയപൂർണ്ണമായിരിക്കും.

൩൧. അശനപ്പിഴകൊണ്ടുപല്ലുകെട്ടു-
ള്ളവർ നല്ലണ്ടിപൊടിച്ചു തിന്നിടേണം,
പുതുതായ ബദാംപരിപ്പു,തീന്തൽ-
പ്പഴമൊന്നിച്ചു കഴിക്കിലേറെനന്നാം

പഴക്കാത്തതുമായ കായ്കളാണുനന്നു. അതുപോലെതന്നെ സർവ്വസസ്യങ്ങളും ഇളപ്പത്തിലുപയോഗിക്കുന്നതുകൊള്ളാം.

28. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാരയ്ക്കു ദേഹത്തിനു ബലംനൽകുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. യന്ത്രങ്ങൾമൂലം തിരിച്ചെടുക്കുന്ന സാക്ഷാൽ പഞ്ചസാര ചീത്തയാണ്.

29. ചക്കരയും ശർക്കരയും മധുരം തരാൻ ഒരുവിധംനന്നു. ചെറുതേനും ഈന്തൽപ്പഴവും ഉത്തമം.

൩൨. ഫലഭുക്കുകളായ് ചമഞ്ഞുവെന്നാൽ
ചിലകാലം ചില രോഗമുത്ഭവിക്കാം.
ബലമാന്നൊരുമെയ് ബലിഷ്ഠമേദഃ-
കലസമ്മാർജ്ജനശൌണ്ഡമാകയാലെ.

൩൩. മുറപോലെ പഴംകഴിച്ചുവെന്നാ-
ലധികം തിന്നണമെന്നു തോന്നിയേക്കാം
ഇതു മെയ്യുടെ കേടുപാടുപാടേ
മറയാനുള്ളൊരു മഞ്ജുസൂചനം താൻ

൩൪. അവിളംബിതമീയനല്പമാകം
കൊതി നീങ്ങിസ്ഥിരിയാമവസ്ഥയെത്തും,
രുചിയുംവള്ളരും വിശപ്പുമുണ്ടാം
രുജയെല്ലാം രുദിതത്തൊടോടിമാറും.

൩൫. ജനനീസ്തനനീരൊഴിഞ്ഞുവേറേ
ജലവസ്തുക്കൾ നരന്നു വേണ്ടയെന്നായ്
ചഷകം കലരാതെ പാനമേററം
പണിയാണെന്നതു ഭംഗിയായ് കഥിപ്പൂ.

---

32. ബലിഷ്ഠ...ശൌണ്ഡം-ഏററവും ശക്തിയുള്ള മേദസ്സുകളുടെ കൂട്ടത്തെ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു സമൎത്ഥം. ഫലഭക്ഷണംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടാകുമ്പോൾ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. അങ്ങിനെ രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടും.

അവിളംബിതം-താമസമില്ലാതെ. രുദിതം-കരച്ചിൽ.

33-34. പഴംതിന്നുതുടങ്ങിയാൽ കുറെയധികം വേണമെന്നു തോന്നാം. ഇതു ദേഹത്തിന്റെ ന്യൂനതമാറുന്നതിനുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യംകൊണ്ടാണ്. "തീററിപ്പോണ്ട"ന്മാരുടെ ആൎത്തിയും ഇതുമായി വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇതു കാലതാമസംകൂടാതെ വിട്ടുമാറി ശരിയായ രുചിയും വിശപ്പും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകും.

35. ജനനീസ്തനനീർ-അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ. ചഷകം-പാനപാത്രം, പാനപാത്രമില്ലാതെ മനുഷ്യനു വെള്ളംകുടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുകൊണ്ടു മുലപ്പാലല്ലാതെ മററു പാനീയം പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടില്ലെന്നുതോന്നും. ഈ അഭിപ്രായം അബദ്ധമാണ്. കൈകൊണ്ടു മുക്കി എത്ര വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കാം. ആനയും മററും തുമ്പിക്കൈകൊണ്ടാണല്ലൊ കുടിക്കുന്നതു്. പക്ഷെ വായ്കൊണ്ടു കുടിക്കാൻ വയ്യെന്നായിരിക്കും ജസ്റ്റ് വിചാരിക്കുന്നതു്. മനുഷ്യനു വെള്ളത്തിനുള്ള ആവശ്യത്തെപ്പററി അന്യത്ര പറയുന്നുണ്ടു്.

൩൬. പഴ, മണ്ടിത്തുടങ്ങിയുള്ളഭോജ്യ-
ങ്ങളശിക്കുന്ന ജനങ്ങൾ തെല്ലുപോലും
കലരാ വലുതാംപിപാസയെന്നു-
ള്ളതുമിക്കാര്യമുരച്ചിടുന്നതില്ലേ?

൩൭. സുഫലങ്ങൾ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ചാറും
ചെറുനാരങ്ങയിൽ നിന്നൊടുത്തനീരും
സപിപാസയകററുവാൻ കുടിക്കാം
തെളിനീരിൻപകരം മടിച്ചിടാതെ.

൩൮. ദൃഢമാമശനം കഴിച്ചുതീന്നാ-
ലുടനേതന്നെ കുടിച്ചിടൊല്ലവെള്ളം,
സ്ഫുടമാദ്ദഹനദ്രവക്കരുത്തി-
ന്നുടവത്യന്തമതേകുമെന്നമൂലം.

൩൯. ഒരുരോഗമുദിക്കിലപ്പോഴേതാൻ
ലഘുവാക്കീടുകഭക്ഷണങ്ങൾസൎവ്വം
ഒരുവസ്തുവുമെന്നിയേവസിച്ചാ-
ലതുസൎവ്വോത്തമമായിരിക്കുമപ്പോൾ.

൪൦. രുചിയററുഭുജിച്ചിടുന്നതെല്ലാം
ദഹനക്കേടുളവാക്കിരോഗമേകും,
രുജയാലുളവാംരുചിപ്പിഴപ്പ-
ങ്ങുപവാസംതുടരാനരയ്ക്കയല്ലി?

൪൧. ഫലമാണു ഭുജിപ്പതെങ്കിൽമാത്രാ-
ധികസംഭോജനജാതദോഷസംഘം
ഒരുനാളുമുദിക്കയില്ലമററു-
ള്ളവയെല്ലാററിലുമീയബദ്ധമുണ്ടാം.

---

36. പിപാസ-ദാഹം. (37) ചെറുനാരങ്ങാനീരു പച്ചവെള്ളത്തിൽ കലത്തികുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല്ലുപുളിച്ചു അസഹ്യതയുണ്ടാകും. (38) ഉണ്ടുകഴിഞ്ഞാലുടനെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ദഹനദ്രാവകങ്ങളുടെ ശക്തി കുറയും. എന്നാൽ കുറച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഈ ദോഷംവരാനില്ല. പ്രത്യുത ദഹനദ്രവങ്ങൾ ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്നതിനു സഹായമാകയുംചെയ്യും.

40. അരുചി ഉപവാസം ആവശ്യമെന്നു വിളിച്ചുപറയുന്നു.

41. മാത്രാ....സംഘം-കണക്കിലധികം തിന്നുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷക്കൂട്ടം. പഴംതിന്നാൽ എളുപ്പം ചെടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കണക്കിലധികം തിന്നാൻ സാധിക്കയില്ല.

42. ദുൎവ്വിചാരങ്ങൾക്കു ഹേതു ദുഷ്ടഭക്ഷണമാണു്. സൽഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഒരിക്കലും ദുൎവ്വികാരങ്ങളുണ്ടാകയില്ല. ഋഷീശ്വര

൪൨. പലമാതിരി ദുഷ്ടചിന്തയെല്ലാ-
മുളവാകുന്നിതു ദുഷ്ടഭോജനങ്ങൾ
അതിനാലഭിരാമഭക്ഷണത്താൽ
സുമനസ്സംസ്തുതിചെയ്കലോകരെല്ലാം.
൪൩. ഫലഭുക്കുകൾ മാംസമൊട്ടുതിന്നാൽ
വളരെക്രൂരത കാട്ടുമെന്നതല്ല
മദനാർത്തിയവയ്ക്കുകൊച്ചിലേതാൻ
വരുമെന്നുള്ളതുമിങ്ങുകണ്ടതല്ലോ.
൪൪. വെറുംഭ്രാന്തനാം മാർത്യനെപ്പോലെകാമം-
പെരുംകോപമെന്നുള്ളതൊന്നൊന്നുകൂടി
പഴംതിന്നിടേണ്ടും കുരങ്ങിങ്ങുമാംസം
കഴിച്ചാലുടൻ കാട്ടുമേഗോഷ്ഠിയേററം.
൪൫. പുതിയപുതിയ ചട്ടമെന്തിനാണീ-
മനുജരിലുള്ളൊരു മാന്മഥാദി ദോഷം
കളവതിനെഴമൊററമാർഗ്ഗമോർത്താൽ
'പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുകെ'ന്നതല്ലോ,
൪൬. ജിതകനകരജസ്സാം ശ്രീയിനാൽ കൺമയക്കി-
പ്പരിമളമഹിമാവാൽ നാസയെദ്ദാസിയാക്കി,
രസനസരസയാകുംമാറെഴും കായ്കൾതിന്നാ-
ലൊഴിയുമധികവേഗം രാഗരോഗങ്ങൾപോലും.

ന്മാരുടെ ഭക്ഷണരീതിനോക്കിയാൽ ഇക്കാര്യം വെളിപ്പെടും. കണ്ടമാനം വലിച്ചുവാരിത്തിന്നുന്ന സന്യാസിവേഷധാരികൾ ദുഷ്ചേഷ്ട കേൾപ്പിക്കുന്നതു വെറുതെയാണോ?

"കട്വമ്ലലവണാത്യുഷ്ണതീക്ഷ്ണരൂക്ഷവിദാഹിനഃ
ആഹാരാ രാജസസ്യേഷ്ടാ ദുഃഖശോകാമയപ്രദാ" ഭഗവൽഗീത.

43. മദനാർത്തി-കാമാർത്തി (45) മാന്മഥാദിദോഷം-കാമാർത്തി മുതലായ ദോഷം, കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങൾ. മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ സമാധാനമുണ്ടാക്കുന്നതിനു പുതിയപുതിയചട്ടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കേണ്ട; മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങിയാൽ മതി.

പ്രകൃതിയിലേക്കുമടങ്ങുക എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു രണ്ടാംഭാഗം ആ പേരുള്ള പുസ്തകത്തിന്റെ തർജ്ജിമയാണെന്നു മുദ്രാലങ്കാരേണ സൂചിപ്പിക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു.

47. ജിതകനകരജസ്സ് - പൊൻപൊടിയെ ജയിക്കുന്നതും. പരിമളമഹിമാവ്-മണത്തിന്റെ ആധിക്യം, നാസ-മൂക്ക്, ദാസിയാക്കി-വശീകരിച്ചു, രസന....മാറ്-നാക്കിൽ വെള്ളം ഊറും വണ്ണം. രാഗരോഗങ്ങൾ-കാമക്രോധാദി മാനസികരോഗങ്ങൾ-ഈ പദ്യത്തിൽ അനുപ്രാസം അതിമനോഹരമായിഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൩.

തീയുടെ ദോഷം

ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം

൧. ദഹനനുടെ സമാഗമത്തിനാലേ
മനുജനു വന്ന വിപത്തു വൻകഠോരം!
പ്രകൃതിയൊടു പിണങ്ങിടും പദാർത്ഥം
പലതരമൌഷധമായവൻ രചിപ്പൂ.

൨. നിജമിഴികഠം വെറുത്തു ദൂരമാറും
പലപലസാധനമഗ്നിതൻബലത്താൽ
അതിരസമരുളുന്നതാക്കിയല്ലേ
നരർ വിരചിച്ചതനേകരോഗഭാരം.

൩. അപകടമയമാം കുഴിക്കകത്തേ-
ക്കിതുവിധമുന്തിയ പാവകന്നിദാനീം
വെളിവു,ഫഹാ തലയ്ക്കുഴാ നരക്ക-
ളുളരിയകൃതജ്ഞതതന്നെകിട്ടിടുന്നു.

൪. ശിവശിവ! കെടുതീയിൽവച്ചു വാട്ടി-
സ്സുരസതരങ്ങളനേക സസ്യകങ്ങഠം
നരതതി ദഹനേന്ദ്രിയം കെടുത്താ-
നനുദിവസം സുതരാം വിഴുങ്ങിടുന്നു.

൫. ചുടുചുടെ വിലസുന്ന വസ്തുതിന്നും
ക്ഷമകലരാതെ കടിച്ചുമെത്രമൂഢർ
മൃദുമൃദു രസനാദികഠംക്ക മേന്മേൽ
കെടുതിവരുത്തിവലഞ്ഞിടുന്നു മന്നിൽ?

---

1. ദഹനനുടെ സമാഗമം-തീയുടെവരവു്, തീ വന്നതുകൊണ്ടാണല്ലൊ പ്രകൃതീതരമായ അനവധി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു്.

2. നരർ....ഭാരം-മനുഷ്യർ അനവധിരോഗങ്ങളുണ്ടാക്കി.

3. തങ്ങളെ രോഗക്കുഴിയിലേക്കു തള്ളിയ അഗ്നിയെ തങ്ങളുടെ വാസ്തവാവസ്ഥയറിയാൻ ശേഷിയില്ലാത്തയാളുകൾ, വാഴ്ത്തുന്നു. (4) അനുദിവസം-എന്നും, സുതരാം-ഏററവും, ക്രമത്തിലധികം വിഴുങ്ങിടുന്നു-ചീഞ്ഞതുകൊണ്ടു ചവക്കേണ്ടയാവശ്യം ഇല്ലായ്കയാൽ വിഴുങ്ങുകയാണല്ലൊ പതിവു്.

5—6. ചൂടോടുകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വായി

൬. അവരവരുടെ മേനിയേക്കുറിച്ചും
പ്രണയമെഴും പ്രതിഭാപ്രശോഭിതന്മാർ
അശനമഖിലവും തണുത്തവാറേ
ഭൃശരസമോടു കഴിച്ചുകൊൾകവേണം.

൭. 'ഇവനൊരുകുറിയും പചിച്ചസസ്യം
തൊടുവതിനില്ല, ഭിലാഷ'മെന്നുവന്നാൽ
സുലളിത തനുവായ ജായ ധൂമ-
ക്കറ പുരളും മുഖമോടലഞ്ഞിടേണ്ടാ.

൮. പ്രകൃതിയുടെ വിശേഷലാളനത്തി-
ന്നതിമൃദുഭാജനമായിടേണ്ട കൂട്ടർ
ശിവശിവ!മധുരാംഗിമാരിദാനീം
പുകമഷിയേററു മുഷിഞ്ഞു മാഞ്ഞിടുന്നു.

൯. പുരുഷനുടെ പുരാണ പുണ്യപുഞ്ജം
പുതുവുടൽ പൂണ്ടൊരു പുത്രനെപ്പുലർത്താൻ
പുരുരസമൊടു പൂഴിതീർത്തപൂമ്പ-
ഞ്ജരമതു ഹാ! പുകയിൽ പുതയ്ക്കുകെന്നോ?

൰. അതികരുണയോടോമനക്കിടാവി-
നാമരുവതിന്നരുളേണ്ടശയ്യയയ്യോ!
അവളുടെ കരതാർ പരുത്തതീക്കൊ-
ള്ളികളണിയാനിടയായിടുന്നുവെന്നോ!

ലും വയററിലുമുള്ള മൃദുവായ തൊലിക്കു കേടുവരുന്നു. അതിനാൽ ആഹാരമെല്ലാം തണുത്ത ശേഷം നല്ലവണ്ണം രുചിച്ചുഭക്ഷിക്കണം.

7—8. ജായ-ഭാര്യ, ധൂമക്കറ-പുകമഷി, മധുരാംഗിമാർ-സുന്ദരിമാർ. ശിവശിവ-കഷ്ടം! കഷ്ടം!

9. പൂമ്പഞ്ജരം-നല്ലകൂട്, പുഞ്ജം-കൂട്ടം. പുരുഷന്മാർ മുമ്പു ചെയ്തിട്ടുള്ള സുകൃതമെല്ലാം കൂടി മൂർത്തികരിച്ചവതരിക്കുന്ന ഓമനക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനായി ഭൂമിദേവി തീർത്തിട്ടുള്ള മനോഹരാംഗികളെ പുകയിൽ പുതച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതു അത്യന്തം കഷ്ടമാണ് എന്നു സാരം.

10. ഓമനക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടക്കാനുള്ള കൈകൊണ്ടു പരുത്ത തീക്കൊള്ളികൾ എടുക്കാനിടയാകുന്നതു് എന്തുകഷ്ടം! എന്നു അനുകമ്പ.

൧൧. ഒരുതരുണി സഗർഭയായ് ചമഞ്ഞാ-
ലൊരുവിധമല്ലലുമേശിടാത്തവണ്ണം
ചെറുലതകളുലഞ്ഞു മെയ്തലോടും
വനികളിൽ വാണിടണം വരന്റെക്കൂടെ

൧൨. ഇതിനിടയിലവൾക്കു മെയ്ക്കു, മാമ-
ട്ടകതളിരിന്നു മിളക്കമേല്പതായി
ഒരുപണിയുമെടുത്തുപോകൊലാ തൻ-
സുതനുസുഖം സുതരാം വരേണമെങ്കിൽ.

൧൩. പ്രസവമൊരു മഹാവിപത്തു താനായ്
കരുതിവസിച്ചിടുമന്യരെക്കണക്കെ
പ്രകൃതിയൊടനുയോജ്യമായ് വസിക്കും
മതിമുഖിമാർ മനതാരിലോർക്കവേണ്ടാ.

൧൪. പ്രസവസമയമേറെ നീണ്ടുപോയാൽ
കുളിർപവനൻ കയറുന്നാദിക്കിൽവാണ്,
വയർ മുഴുവനുടൻ ചെളിക്കുഴമ്പാൽ
വടിവൊടു പൂശുക നോവുനീങ്ങുമപ്പോൾ.

൧൫. അവനിയിലഭിനവ്യമായ് ഗമിക്കും
ശിശുവിനെയുഷ്ണപയഃകണങ്ങളാലേ
കഴുകരുത,തിനെ ത്തണുത്തനീരാൽ
കഴുകുക കായികമായ ശക്തിനൽകാൻ.

11—12. ഇനി ഗർഭസംരക്ഷണം പ്രസവം മുതലായവയെപ്പററി പറയുന്നു. സഗർഭ-ഗർഭിണി, വനി-കാട്, മെയ്ക്കു....പോകൊലാ-ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അധികമായ ഇളക്കം തട്ടത്തക്കവണ്ണം ഒന്നും ചെയ്യരുത്. അത്യദ്ധ്വാനംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഇളക്കം തട്ടും. ഭയാദിവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാഴ്ച കാണുന്നതുകൊണ്ടും അങ്ങിനെയുള്ള കഥകൾ വായിക്കയൊ കേൾക്കയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും മററും മനസ്സിന്നിളക്കം തട്ടും. അപ്രകാരം ഇളക്കം തട്ടാതിരുന്നെങ്കിലെ പുത്രൻ സുഖിയായിരിക്കയുള്ളു.

14. കുളിർപവനൻ-തണുന്നകാററ് പ്രസവത്തിനു താമസം വന്നാൽ കുളിർകാററുള്ളിടത്തു ചെന്നിരുന്നു വയറുമുഴുവനും തണുത്ത ചെളിപൂശണം. വേദനമാറി ക്ഷണം പ്രസവിക്കും.

15. കുട്ടിയെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കരുത്. പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കണം. (16) കാററും വെളിച്ചവും തട്ടാതെ കുഞ്ഞിനെ പൊതിഞ്ഞുകെട്ടിവയ്ക്കരുത്.

൧൬. അനവധിതുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞിടാതെ-
ശ്ശിശുവിനു നന്മൃദുശയ്യ നൾകിടേണം
പവനനൊടുസമം വെളിച്ചമാപ്പൂ-
മൈച്ചരുതനുവിൽ തൊടുവാൻ തരംകൊടുക്ക.

൧൭. ജനനിയുടെ മുലയ്ക്കകത്തുനിന്നും
വരുമൊരുപാൽ ശിശുവിന്റെ ഭക്ഷ്യമല്ലോ
അതു ബതലഭിയാതെ വന്നുപോയാൽ
ത്വജകലരാപ്പശുവിന്റെ പാൽകൊടുക്കാം.

൧൮. പശുവിനുടയപാൽ കറന്നപാടേ
ശിശുവിനു നൾകുക,ടപ്പിൽ വച്ചിടാതെ
ഉടലിലപരവസ്തു, വററിരുന്നാ-
ലണുഗണമേതുമപായമേകുകില്ല.

൧൯. പഴമതു പരിചോടശിക്കുമാറാം-
ശിശുവിനു നൾകുക നൽപ്പഴങ്ങൾ തന്നെ
അവയുടെ മഹിമാവിനാൽ കുമാരൻ
ശിതമതിയായ് ബലമാർന്നുയർന്നുകേറും.

൨൦. മകനുടെയുടൽ നിർഭരം തടിക്കാ
നകതളിരിൽ കൊതിയത്യബദ്ധമല്ലോ
വനികളിലുളവാം മൃഗങ്ങൾതെല്ലും
തനുവിനു ഹന്ത! തടിപ്പു ചേർപ്പതില്ല.

൨൧. പ്രണയമുടയതാത'നച്ചുകുഞ്ഞിൽ'-
പ്പിണയുവതിന്നു സുതന്നു ഹേതുനൾകാ
ഇതിലധികമബദ്ധമായകാര്യം
ക്ഷിതിയിലൊരെണ്ണവുമിന്നു കാണ്മതില്ല.

൨൨. മകനൊരു ചെറുകുട്ടിയായ് ചമഞ്ഞാൽ
മദിരയിൽനിന്നവനെത്തുണച്ചിടേണം
പുകയില മുതലായ വസ്തുപോലും
പുലരുവതിന്നിടയാക്കിടൊല്ലതെല്ലും.

---

18. അപരവസ്തു-അനാവശ്യസാധനം, മേദസ്സ്.
20. നിർഭരംതടിക്കാൻ-അധികംവണ്ണംവയ്ക്കാൻ
21. കുട്ടികളെ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം ചെയ്യിക്കരുത്. അതു ശരീരോജസ്സു നശിപ്പിക്കുക തന്നെയല്ല ഭയങ്കരരോഗാണുക്കളെ ദേഹത്തിൽ കടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. (22) മദിര-മദ്യം

൨൩. സുതനു മദനനോവു കൊച്ചിലേ വ-
ന്നിടുകിലവൻ പ്രകൃതിക്കയോജ്യമാകും
കുളികളുമശനങ്ങളും നടത്തി
കുശലികൾ തൻ മണിയാകുവാൻതുണയ്ക്കും.

൨൪. അതിമൃദുല ശിരസ്കനായപുത്ര-
നനവധി വിദ്യകൾ നൽകിടായ്ക വേഗാൽ
ക്ഷയരുജപിടിപെട്ടു സൗഖ്യമെന്യേ
വലയുവതിന്നവഹേതുവായ് ഭവിക്കും.

൨൫. മകളുടെ മലർതോൽക്കുംമഞ്ജുമെയ്ഭഞ്ജനം ചെ-
യ്തുകതളിർപൊടിയാക്കും വിദ്യയെദ്ദൂരെനിർത്തി
പ്രകൃതിയോടനുരഞ്ജിച്ചേറ്റമുൽകൃഷ്ടമാകും
സുകനില ജനയിത്രീഭാവമേല്ക്കാൻ തുണയ്ക്കും.

൨൬. തിരൂരത്തുകളഞ്ഞു ചെങ്കനി ദിനം
തോറും ഭുജിച്ചുണ്ടിതി-
നാത്മപ്രേയസിയോടുമൊന്നു സരസം
പൂങ്കാവനത്തിങ്കലായ്
ഓമൽക്കുട്ടി, കളിച്ചുചാടിമരുവും
നൽക്കാഴ്ചകണ്ടേവനോ
വാഴുന്നു ധരമേ,ലവൻ സുകൃതിമാർ
ചൂടേണ്ട കല്ലായിടും.

---

23. മദനനോവ്-കാമാർത്തി, കുശലി-ക്ഷേമത്തോടു കൂടിയവൻ.

24. കുട്ടിയുടെ അതിമൃദുവായ തലച്ചോറിൽ അനവധി വിദ്യകൾ അടിച്ചുകേററരുത്. അതു ക്ഷയത്തേയും അകാലമരണത്തേയും ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. തീരെപ്രായം കുറഞ്ഞകുട്ടികളെ പള്ളിക്കൂടത്തിലയച്ചും വീട്ടിലിരുത്തിയും രാപകലില്ലാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർക്കണം.

25. മലർ....ചെയ്തു - പുഷ്പതുല്യമായ മനോഹര ശരീരത്തെ നശിപ്പിച്ചു, ജനയിത്രീഭാവം-അമ്മയാകുക എന്ന അവസ്ഥ. മകളുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തം പുകച്ചുകളയുന്ന വിധം അനവധി വിദ്യാഗ്നിശിഖകൾ അയച്ചു അവളെ കൊള്ളരുതാത്തവളാക്കാതെ പ്രകൃതിരമ്യമായ ജീവിതം നയിപ്പിച്ചു വീരമാതൃപദം ലഭിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുക.

26. ചെങ്കനി-പൊൻനിറമുള്ളപഴം, ആത്മപ്രേയസി- സ്വന്തം ഭാര്യ, സുകൃതിമാർചൂടേണ്ടകല്ല്-സുകൃതികളിൽഅഗ്രഗണ്യൻ.

അദ്ധ്യായം ൬.

പാൎപ്പിടങ്ങൾ

൧. നല്ലുപ്പുവെള്ളത്തിരയിൽ കളിച്ചു
കേറിസ്സുഖാൽ വെണ്മണലിങ്കലൂടേ
നടന്നുകാറേറല്ക്കുകിലാമയങ്ങ-
ളുടൻകെടാമെന്നൊരു ചിന്തയോടേ,

൨. സരോഗനെ സ്സല്ലവണാനിലൻതൻ
സംശ്ലേഷണത്താൽ സുഖപൂൎണ്ണനാക്കാൻ
സമുദ്രതീരത്തു വസിക്കുവാൻ വി-
ട്ടയപ്പതുണ്ടാംഗലവൈദ്യരെന്നും (യുഗ്മകം)

൩. എന്നാലിതെല്ലാമറിവററു പാറും
തെററെന്നു തെററന്നറിയേണ്ടതല്ലോ
മൎത്ത്യൻ കടൽത്തീരമതിൽക്കിടക്കാൻ
പാൎത്തില്ല സൎവ്വേശ്വരിയായ ദേവി.

൪. ഫലങ്ങളാൽചാഞ്ഞ മരങ്ങൾകാറേറ-
ററുലഞ്ഞു വെയ്ലും നിഴലും കളിക്കും
നൽ, പച്ചവൎണ്ണത്തികവാൎന്ന കൊച്ചു
കാടാണു തദ്വാസവിലാസയോഗ്യം.

൫. തത്രത്യ മാംപല്വലരാജിതന്നി-
ലൊന്നിൽ സുഖത്തോടു കുളിച്ചശേഷം
മുണ്ടെന്നിയേ നിൎമ്മലമായകാററിൽ
കൂത്താടുവാനാണവൾ തൻനിയോഗം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പാർപ്പിടങ്ങളെപ്പററി പറയുന്നു.

1—3. സല്ലവണാനിലൻ-നല്ല ഉപ്പുകാററു് ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യന്മാർ രോഗികളെ കടൽകാററുകൊള്ളാൻ അയക്കുന്നുണ്ടു്. ഇതു് അറിവില്ലായ്ക കൊണ്ടാണു്. പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ കടൽത്തീരത്തു പാൎക്കാനല്ല നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

4-5. തദ്വാസവിലാസയോഗ്യം-അവൻെറ [മനുഷ്യൻെറ] പാൎപ്പിനും കളിയാട്ടത്തിനും യോജിച്ചതു്. തത്ര...രാജി-അവിടെയുള്ള ചെറു ജലാശയങ്ങളുടെ കൂട്ടം. അവൾ തൻ നിയോഗം-പ്രകൃതിദേവിയുടെ കല്പന. മനുഷ്യവാസയോഗ്യമായ സ്ഥലം കാടാണു്.

൬. വെള്ളത്തിൽമുങ്ങുന്നതവൎക്കതെല്ലാം
സന്തൃപ്തിയേകാൻ മതിയാകയില്ല
എന്നാകയാൽ നീണ്ടുകിടന്നിടുന്ന
വാരാശിയീമൎത്ത്യനു വേണ്ടിയല്ല.

൭. സ്വല്പംപഴുത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നാ-
നുല്പന്നനാം മൎത്ത്യനുതെല്ലുപോലും
ഉപ്പിന്റെയാവശ്യകമില്ലതോൎത്താ-
ലുപ്പായവന്നുറെറാരുകാളക്കൂടം.

൮. ഇതോൎക്കിലംഭോധിയിൽ മുങ്ങിയാലു-
മുപ്പാൎന്ന കാറേറൽക്കിലുമൊന്നുപോലെ
ആരോഗ്യമൊട്ടൊട്ടു കുറഞ്ഞുപോകു-
മെന്നുള്ള തത്വം സ്ഫുടമായ്ഭവിക്കും.

൯. ഉയൎന്നതാംകുന്നിലണക്കൾ ചെന്നു
കരേറുകില്ലെന്നൊരു ചിന്തയോടേ
രോഗിക്കു തദ്വാസമിയററിവാഴു-
മിങ്ഗ്ലീഷുവൈദ്യം പിഴചെയ്കയല്ലോ

൧൦. ഫലങ്ങൾതിങ്ങും ദ്രുമവല്ലികൾക്കു
തഴയ്ക്കുവാൻ കുന്നിന്മേൽ പ്രയാസം;
താഴ്വാരമാണെങ്കിലവററവായ്ക്കും
താദൃഗ്സ്ഥലം മൎത്ത്യനുമുത്തമം താൻ

൧൧. സാനുപ്രദേശങ്ങളിലും വനാന്ത
ഭാഗത്തുമായ്ഭാസുരജീവിതത്തെ
രസാൽനയിക്കും രസികാഗ്രഗണ്യ-
നരോഗതാമന്ദിരമായിരിക്കും.

---

6. വാരാശി-കടൽ. 7—8 ഉല്പന്നൻ-ഉണ്ടായയൻ. ഉറെറാരു കാളക്കൂടം-വലിയവിഷം. ഉപ്പു വിഷമായിരിക്കുന്നതിനാൽ സമുദ്രസ്നാനംകൊണ്ടു ആരോഗ്യ ഹാനിയാണുണ്ടാകുന്നതെന്നു വ്യക്തം.

9—11. താദൃശ്സ്ഥലം-അപ്രകാരമുള്ള സ്ഥലം. സാനുപ്രദേശങ്ങൾ-താഴ്വരകൾ പൊങ്ങിയ കുന്നുകളിൽ അണക്കൾ കയറുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞു രോഗികളെ അവിടെ പാൎക്കാനയയ്ക്കുന്നതും അബദ്ധംതന്നെ. അത്ര പൊങ്ങിയ സ്ഥലത്തു ഫലങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വൃക്ഷലതാദികൾ തഴയ്ക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ അവിടം മനുഷ്യവാസയോഗ്യമല്ല. അവ തഴച്ചുവളരുന്ന താഴ്വരകളാണു് മനുഷ്യവാസോചിതമായിട്ടുള്ളതു്. അവിടെയും കാടിന്റെ ഉൾപ്രദേശങ്ങളിലുമായി സുഖമായി കാലംകഴിക്കുന്ന രസികാഗ്രേസരൻ ആരോഗ്യഭാഗ്യാദികൾ തികഞ്ഞവനായിരിക്കും.

൯൨. കുളിൎക്കാലത്തു തണുത്തവെള്ളം
തന്നിൽകുളിക്കുന്നതബദ്ധമെന്നായ്
ചൊല്ലുന്നതുണ്ടാം ചിലവൈദ്യരെന്നാ-
ലപ്പോൾ കുളിച്ചീടുവതേറെ നന്നാം.

൯൩. കുറച്ചുനേരത്തിനകം കുളിച്ചാൽ
ദേഹംതണുക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ
കിട്ടാ,മിരട്ടിഫലമെന്നകാൎയ്യം
പരീക്ഷചെയ്താലറിയാം ക്ഷണേന.

൯൪. എരുത്തിലിൽകെട്ടിയടച്ചുമൂത്രം-
കുഴഞ്ഞുനാറുന്നൊരു ചാണകത്തിൽ
നിറുത്തിവല്ലപ്പൊഴുമൊററവെയ്ക്കാൽ
കൊടുത്തുകൊല്ലായ്ക മൃഗോൽകരത്തെ.

൯൫. പഴുത്തുണങ്ങീടിന കച്ചികൊണ്ടു
പരാൎദ്ധ്യമാരോഗ്യമഹോ! കെടുത്തി
പശുക്കളെത്തീരെ വലച്ചിടൊല്ലാ
പടിപ്പുറത്തേക്കുതുറന്നയയ്ക്ക.

൯൬. പുല്ലുള്ളടിക്കിൽ, കയറേററു കണ്ടും
കണ്ടിച്ചുപോകാതെ, നടന്നുതിന്നാൻ
സൽബുദ്ധിയോടേ സഹജാതരാകും
സമസ്തധേനുക്കളെയുംവിടേണം

൯൭. സ്വതന്ത്രസഞ്ചാരസുഖം കൊടുത്താൽ
സ്വന്തംവപുസ്സിന്നഴലേശിടാതെ
പശുക്കൾപൈമ്പാൽ വളരെച്ചുരത്താൻ
പൎയ്യാപ്തമാരോഗ്യമിയന്നുകൊള്ളും.

൯൮. ഫലങ്ങളേന്തിത്തലചാച്ചുനില്ക്കും
വൃക്ഷങ്ങൾ തൻകീഴിൽനിരന്നപുല്ലിൽ
പശുക്കളെത്തീററിനയിക്ക,കാലം
പണ്ടങ്ങുഗോപാലകനെന്നപോലെ.

---

14. മൃഗോൽകരം-മൃഗക്കൂട്ടം.
15. പരാൎദ്ധ്യം-ശ്രേഷ്ഠം.
16. സഹജാതർ-സഹോദരികൾ.
17. അഴൽ-ദു:ഖം.

൧൯. കള്ളങ്ങളെല്ലാമെഴുതിപ്പരത്തും
പത്രങ്ങൾവായിച്ചുമനസ്സിളക്കി
ഗ്രന്ഥങ്ങളും ചുട്ടുകലക്കിമോന്തി-
പ്പാൎക്കാൻകൊതിക്കായ്‌കസമസ്തലോകർ.

൨൦. വിചാരമോരോന്നുകരണ്ടുതിന്നാൻ
മനസ്സിനേതും വഴിനൽകിടാതെ
ഉല്ലാസമെല്ലാപ്പൊഴുമാൻപൂങ്കാ-
വനങ്ങളിൽ ചെന്നു സുഖിച്ചുവാഴ്‌ക.

൨൧. അനേകകാൎയ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാ-
നത്യാശപൂണ്ടുള്ളജനങ്ങളെല്ലാം
അന്തേമഹാഭ്രാന്തുപിടിച്ചുകേഴു-
മവസ്ഥയോൎക്കാതെയിരുന്നിടൊല്ലാ.

൨൨. മടിവിട്ടുമനസ്സിനു വിശ്രമമാ-
ണരുളേണ്ടതുനാമധികംസമയം
ഉടലും പലജോലികൾ ചെയ്യുതക-
ക്കരു,തീവഴിയേ സുഖമേറിവരൂ.

൨൩. ആയാസമംഗത്തിനു വന്നുചേരാൻ
വ്യായാമ,മന്യോദിതരീതിയിങ്കൽ
ചെയ്യാൻതുടങ്ങേണ്ട;തുറന്നദിക്കിൽ
മെയ്യാട്ടമാ,റോട്ടക പാടവേണം.

---

19. സമൎത്ഥന്മാരായ ജനങ്ങൾ ജീവിതാവശ്യം മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ചു പ്രവൎത്തിക്കണം. പത്രങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉരുവിട്ടു കാലംകളയാനായിട്ടല്ല നാം ജനിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

20. മനോവിചാരം ആരോഗ്യത്തേയും ആയുസ്സിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണു്. അതിനാൽ വിചാരപരമ്പരകളാൽ മനസ്സിനെ ക്ലേശിപ്പിക്കാതെ ആരാമങ്ങളിൽ ഉല്ലസിച്ചുവസിക്കണം.

21. മനസ്സിനു അതിവ്യായാമം ഭ്രാന്തുണ്ടാക്കുന്നതാണു് എന്നുള്ളതു് ഓൎമ്മിക്കണം.

22. മനസ്സിനും ദേഹത്തിനും അതിവ്യായാമം കൊടുക്കാതിരുന്നെങ്കിലെ ആരോഗ്യമുണ്ടാകയുള്ളു.

23. ദേഹായാസത്തിനായി വല്ലവരും പറയുന്ന വ്യായാമം ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടാ. കൈവീശിക്കൊണ്ടു് ഓടിയാൽമതി.

24. ക്ഷണഭംഗുരപ്പുകൾ=വേഗം നശിക്കുന്ന കീൎത്തി. സ്ഥാനമാനയശസ്സുകളിൽ ഭ്രമിച്ചു കിടന്നലയേണ്ടാ. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതം നയിച്ചുല്ലസിക്കുക.

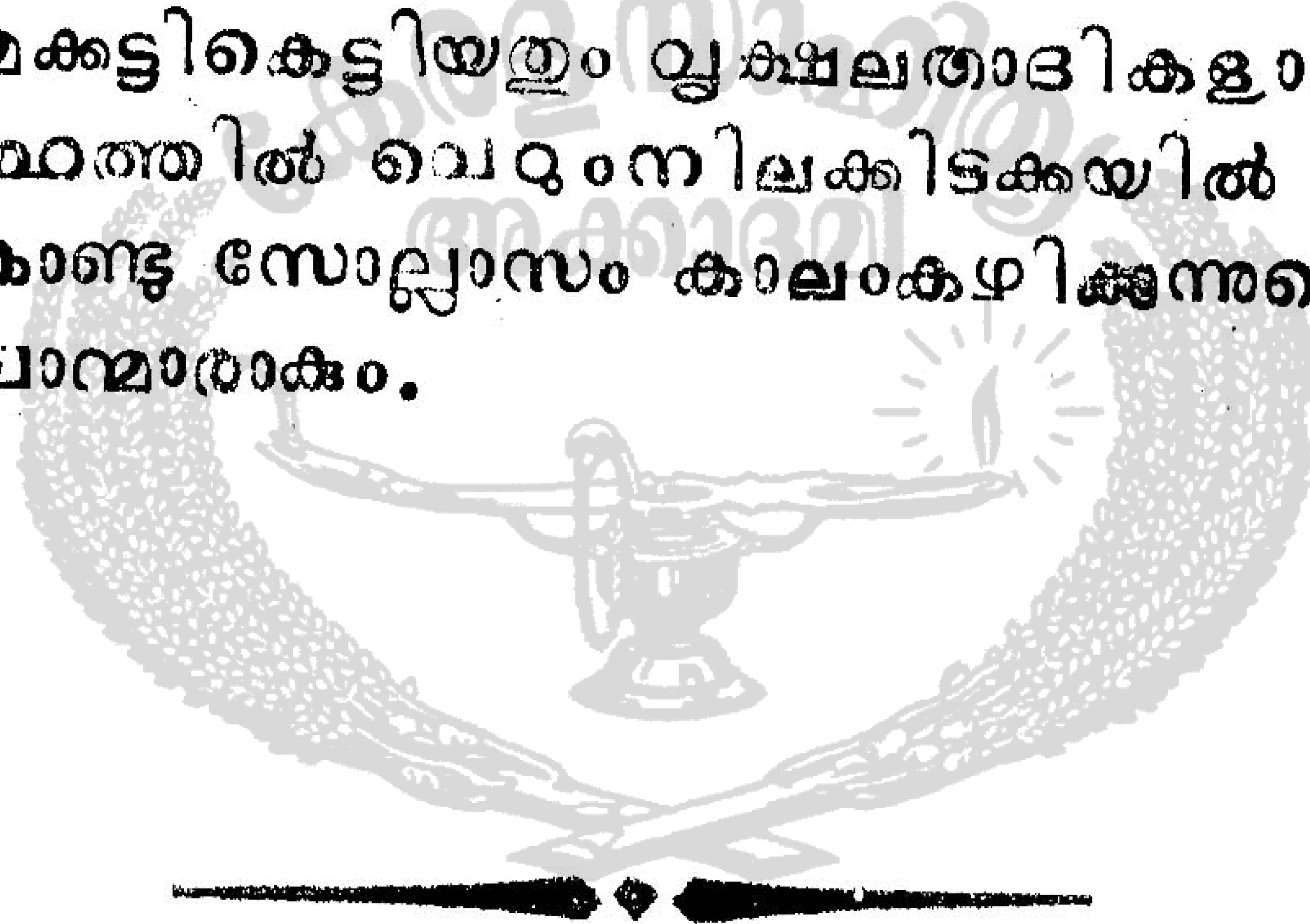
൨൪. അന്ന്യന്മാർപറയുന്ന മട്ടൊരുകളിപ്പാവയ്ക്കുതുല്യം കിട-
ന്നാടേണ്ടാ,ക്ഷണഭംഗുരപ്പുകളിലുംസ്ഥാനത്തിലുംചായൊലാ,
തങ്കച്ചെങ്കനി തങ്കിടുന്നാവനിയിൽതൻകൂട്ടർക്കൊത്താടവേ
കൈകൊട്ടിസ്സരസംചിരിച്ചുസുഖമായ് കാലം കഴിച്ചീടണം.

൨൫. നീലാകാശവിതാനമേന്തിന ലതാവൃക്ഷാഭിരാമാവനീ
ശ്രീലാഗാരമതിൽഫലാവലിയശിച്ചംഭഃപ്രപാനത്തൊടേ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാംശ്രീശയ്യതന്മേൽ മരു-
ദ്ദോലാന്ദോളിതരായ് വസിക്കിൽനിതരാമുല്ലാഘരെല്ലാവരും.

---

25. നീലാകാശവിതാനം-കറുത്ത ആകാശമാകുന്ന മേക്കട്ടി. ലതാ....ഗാരം-ലതാവൃക്ഷാദികളാൽ മനോഹരമായ ഭൂഗൃഹം. അംഭഃപ്രപാനം-വെള്ളംകുടി. ഇളാ....തന്മേൽ-ഭൂമിയാകുന്ന മനോഹരമായ കിടക്കയിൽ. മരുദ്ദോലാന്ദോളിതർ-കാററാകുന്ന ഊഞ്ഞാലിലാടുന്നവർ. നിതരാമുല്ലാഘർ-ഏററവും ആരോഗ്യവാന്മാർ.

ആകാശമേക്കട്ടികെട്ടിയതും വൃക്ഷലതാദികളാൽ മനോഹരമായതും ആയ ഭൂഗൃഹത്തിൽ വെറുംനിലക്കിടക്കയിൽ പഴംതിന്നും വെള്ളം കുടിച്ചുംകൊണ്ടു സോല്ലാസം കാലംകഴിക്കുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാവരും ആരോഗ്യവാന്മാരാകും.



പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

മൂന്നാംഭാഗം

പലവക.

അധ്യായം ൧

മലബന്ധ ചികിത്സ.

൧. ധരിത്രിയിൽ ശിവശിവ! പത്തിലേഴിനും
പെരുത്തൊരീക്കടുമലബന്ധമഞ്ജസാ.
അരിപ്പമോടകലുവതിന്നുമാർഗ്ഗമൊ-
ട്ടുരപ്പനിങ്ങതികുതുകത്തൊടിജ്ജനം.

൨. അജീർണ്ണമാം പെരിയൊരുരോഗമേല്ക്കിലേ
സ്വജീവനാശനമലബന്ധമെത്തിടൂ,
നിജോർജ്ജിതം തിരിയെവരേണമെങ്കിലീ-
യജീർണ്ണമാംരുജയെയകററുകഞ്ജസാ.

൩. മലത്തിനെസ്സ്വപദിവെളിക്കുതള്ളിടും-
ബലത്തെ വൻകുടലൊടുവേർപെടുത്തുവാൻ
ബലിഷ്ഠനാംരിപുവിനെ-വസ്തുിയെ-സ്സദാ
സുലബ്ധശേമുഷികളൊഴിച്ചുവയ്ക്കണം.

മലബന്ധം ഇക്കാലത്തു സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു രോഗമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനുള്ള ചികിത്സ പ്രത്യേകമായി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. 'ബീഡിയും' 'മുറുക്കും' ഇല്ലാതെ മലശോധനയ്ക്കു നിവൃത്തിയില്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള 'യുവരസികന്മാർ' പ്രത്യേകിച്ചും ഇതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. പത്തിലേഴിനും — മിക്കവാറും ആളുകൾക്ക് എന്നർത്ഥം, അഞ്ജസാ-പെട്ടെന്നു, വേഗത്തിൽ (3) മലത്തെ പുറത്തു കളയുന്നതിനു കുടലിനുള്ള ശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുിയെ ബുദ്ധിയുള്ളവർ ഉ

൪. ഒരിക്കലും ബദ്ധമലബന്ധമുള്ളതായ്
സ്മരിക്കൊലാ മനുജർ വിവൃദ്ധഭീകരരായ്
തെരിക്കനെത്തനത്തുമലംഗമിക്കുമെ-
ന്നിരിക്കണം ബലമെഴുമാശയെപ്പൊഴും.

൫. വയററിലെപ്പലപലമാംസപേശികൾ-
ക്കയത്നമായ് ചലനമിയററിടുന്നതായ്
വിയപ്പൊലിപ്പതുവരെ വീതസംശയം
പ്രിയത്തൊടേ ദിനമനുവേലചെയ്യണം.

൬. ഫലങ്ങളും പലതരമണ്ടിവർഗ്ഗവും
കലർന്നതാമശനമശിക്കണം നിത്യവും,
നലത്തൊടും പെരുത്തുചവച്ചുതിന്നിടാം-
മിലക്കറിചരട തവിടെന്നിവററയും

൭. പഴുത്തതാമൊരുനവജംഭളത്തിനെ-
ച്ചുഴഞ്ഞെടുത്തൊരു കുളിർനീരിൽവെള്ളവും
ഒഴിച്ചുറങ്ങിടുവതിനൊട്ടുമുമ്പിലായ്
കഴിച്ചിടുന്നതു മലബന്ധനാശനം.

൮. പഴുത്തജംഭള മതിനുള്ള നീരിലായ്
പഴദ്വയംവിടലയിലുള്ള പാലൊടേ.
കുഴച്ചുചേർത്തഥഞെരുടിച്ചുമച്ചിടും
കൊഴുത്തൊരാപ്രഥമനിതിൽ ഫലപ്രദം.

൯. ഉറങ്ങിടുന്നതിനു കിടന്നിടുംവിധൌ
കുറച്ചുനല്ലൊളിയെഴ'മാളിവെണ്ണയെ
ഇറക്കിയിട്ടതിനുടെമേൽ ജലംകുടി-
ച്ചിരിക്കിലോ ഫലമതിയായ് ഭവിച്ചിടും.

പ്രയോഗിക്കരുതു്. (4) വിവൃദ്ധഭീകർ-വലിയ പേടിയുള്ളവർ (5) വ്യായാമംകൊണ്ടു വയററിലുള്ള മാംസപേശികൾക്കു അയവുകൊടുക്കുന്നതു മലശോധനക്കു നന്നാണു്. (6) പഴവും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ഇലക്കറി സാധനങ്ങളും തവിടും ധാരാളം ചവച്ചു തിന്നണം. (7) ജംഭളം-ചെറുനാരങ്ങാ (8) ഈ പ്രഥമനെക്കുറിച്ചു മുൻപു് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. (9) നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധി ചെയ്ത അളിവു് ഓയിൽ കിടക്കുന്നതിനു മുൻപായി കുറച്ചു (ഒരൗൺസുവരെ) കുടിച്ച ശേഷം ഒരു തംബ്ലർ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഏററവും ഫലപ്രദമാണു്. മുൻപറഞ്ഞ പ്രഥമനിൽ തേങ്ങാപ്പാലിനു പകരം ഇതു ചേർക്കുന്നതു ഒന്നു കൂടി ന

൧൦. കടുക്കത്തോൽത്തൊലിപുളിമോരിലായ് കുതി-
ത്തെടുത്തരച്ചതിനൊടുചേർത്തുരാവിലെ
കുടിക്കണം ചുടുജലമോടുമീവിധം
നടത്തിയും വയർ ചിലനാളിളക്കിടാം.

൧൧. നല്ലാവണക്കിനെഴുമെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടും
വല്ലാത്തവസ്തിയുടെ വാച്ചൊരുവയ്പിനാലും
നില്ലാതെയുള്ള മലബന്ധമൊഴിക്കുവാനായ്
തെല്ലാത്മകുക്ഷിയതിളക്കുകിലില്ലദോഷം.

൧൨. നിലനിന്നുനിർഭരമുപദ്രവിച്ചിട്ടും
മലബന്ധമേതുമനുജന്നുകൂടിയും
കൊലചേപ്പതിന്നുകൊടുതായ്‌വളന്നിടും
ബലമുള്ളതാണ ബത! കണ്ടുകൊള്ളണം.

൧൩. സ്ഫുടമിതുവിധമോരോവിദ്യയും ചെയ്തുനോക്കീ-
ട്ടടവതുമലബന്ധത്തിന്നു 'ഘോരാതിരുന്നാൽ'
ഉടനടിയുപവാസാനന്തരം ക്ഷീരപാനം
തുടരണമതിനാലെ മാറുമീഘോരരോഗം.

അദ്ധ്യായം ൨.

ചെറുനാരങ്ങാച്ചികിത്സ.

൧. ചെറുനാരകത്തിനുടെ കായ്കൾകൊണ്ടുചെ-
യ്യൊരുനൽചികിത്സപറയുന്നു ഞാനിതാ;
പെരുതാംഗദങ്ങളൊടുഴന്നിടുന്നവ-
ക്കൊരു തെല്ലുസൌഖ്യമരുളാൻ സകൌതുകം.

ന്നായിരിക്കും. (10-11) മററു നിവൃത്തിയൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം കടുക്കാത്തോടുപയോഗിച്ചു വയറിളക്കാം. അതുകൊണ്ടും സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആവണക്കെണ്ണ കുടിച്ചോ എനിമാ ഉപയോഗിച്ചോ അല്പമായി വയറിളക്കാമെന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ അതു പതിവാക്കിക്കൂടാ. അതിനു മേൽപ്പറഞ്ഞ ആഹാര സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും (13) ഇതൊന്നുംകൊണ്ടു മലബന്ധം മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉപവാസവും ക്ഷീരപാന ചികിത്സയുംകൊണ്ടു അതു മാറേണ്ടതാണ്.

ചെറുനാരങ്ങയുടെ മാഹാത്മ്യം പുരാതനകാലംമുതലെ ഭാരതീയർക്ക് ബോധപ്പെട്ടിരുന്നതാണ്; ഫലവർഗ്ഗങ്ങളിലെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠം 'ജംബീരബീജം' എന്നായിരുന്നു അവരുടെ അഭിപ്രായം. ആധുനിക ചി

൨. മലമാകെയാശു വെളിയിൽകളഞ്ഞിട്ടു
ചിലവിദ്യചെയ്തതിനടുത്തനാളിലായ്
നലമോടുമീനവചികിത്സചെയ്കിലേ
വലുതാം ഗുണങ്ങളുളവായിവന്നിടൂ.

൩. തുടരുന്നനാളിലൊരു ജംഭളത്തിൽവാ-
ണിടുവോരുനീരുകളിൽ നീരതിനൊടേ.
ഉടനങ്ങുചേർത്തു സുഖമായ് കുടിക്കണം
വിടണം ഘനംപെരിയ ഭക്ഷണങ്ങളും.

൪. ഇരുജംഭളങ്ങളിരുനേരമായടു-
ത്തൊരു നാളിലിങ്ങനെ കഴിച്ചുകൊള്ളണം,
ഒരുനാളിലേവമൊരുജംഭളത്തിനെ-
പ്പുരുമോദമോടുമധികം കഴിക്കണം.

൫. ഇതുമട്ടുഷഡ്യുഗദിനങ്ങൾ ചെയ്യണം
കുതുകേന ജംഭളമൊരോന്നു കൂട്ടിയും,
അതുനാൾ കഴിഞ്ഞനുദിനം കുറയ്ക്കണം
പുതു ജംഭളങ്ങളെയൊരോന്നു വീതമായ്.

൬. അവസാന വാസരമതിങ്കലേകമാം
നവ ജംഭളത്തിന്റെ നീർ കുടിക്കണം,
ദിവസങ്ങൾ തോറുമഥമുന്നമെന്നമ-
ട്ടവസാദമററു നടകൊൾക ഭംഗിയായ്.

൭. ഒരു നാളിലൊന്നിലധികം ഫലങ്ങൾ തൻ-
നറുനീർകുടിക്കവതു മുൻപുചൊന്നപോൽ
കരുതീടുകിൽ പല ദശാന്തരത്തിലായ്
പുരുമോദമോടു തുടരേണ്ടതാം സദാ.

കിത്സകന്മാരും ഇതിന്റെ അനന്ത ഫലങ്ങളെ പ്രശംസിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചെറു നാരങ്ങാ നീരു കുടിച്ചതുകൊണ്ടു മാത്രം അനവധി രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെട്ടതായി പല കഥകളുണ്ടു്. (2) വയറിളക്കിയതിനു ശേഷം ചെറുനാരങ്ങാ ചികിത്സ ചെയ്യേങ്കിലെ ശരിയായ ഫലം കാണുകയുള്ളൂ (3) ഘനം പെരിയ-ഗുരുത്വം കൂടുന്ന (5) ഷഡ്യുഗദിനങ്ങൾ- പന്ത്രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ. ദിവസം ഓരോ നാരങ്ങാ വീതം കൂടുതലാക്കി 12 ദിവസം കഴിക്കണം. പിന്നീടു ദിവസം ഓരോന്നു കുറച്ചുപയോഗിക്കണം. (6) അവസാദമററു-ക്ഷീണമില്ലാതെ (7) ഒന്നിലധികം നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നതു ഒരു ദിവസം ഒ

൮. മലബന്ധ ഹാനിയരുളുന്നതിന്നിതി-
ന്നലസാതെയുണ്ടു ബഹുപാടവം സദാ,
പലരോഗവും കളയുവാനമീസ്സുനി-
ർമ്മലമാം ചികിത്സ സുസമർത്ഥമായ്പ്പരം.

൯. പരിശുദ്ധയാം പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിടു-
ന്നൊരുഭക്ഷണങ്ങൾ-ഫലസഞ്ചയങ്ങളും
ശരിയായൊരണ്ടികളു-മാണിതിങ്കലേ-
പ്പുരു രമ്യമാമശനസാധനങ്ങൾ കേൾ.

൧൦. മുളകുപ്പു തൊട്ടവകലർത്തിവൻഗുണം
കളയുന്നതിന്നിഹ പചിച്ചസാധനം,
വളരെക്കഴിച്ചുദരഭാരമേകിയാ-
ലുളവാകുമുൽക്കടവിപത്തിതിങ്കലായ്.

൧൧. ഇതുമട്ടുവല്ലതുമബദ്ധമാകുകിൽ
സ്സുതരാം ജവത്തൊടു ചികിത്സനിർത്തണം
അതുനാൾതുടങ്ങിയൊരു രണ്ടുവാസരം
ബത!നല്ലപട്ടിണികിടന്നുകൊള്ളണം.

൧൨. ചെറുനാരകത്തിനുടെ ചെമ്പഴങ്ങളെ-
ച്ചെറുതുംഭുജിക്കരുതുപിന്നെയാജ്ജനൻ;
ഒരുപത്തുനാൾക്കളെകഴിഞ്ഞു വല്ലനാ-
ളൊരു ചെങ്കനിക്കുടെയനീർകുടിച്ചിടാം

൧൩. പലമാനുഷർക്കു പലമട്ടിലാണിതിൻ-
ഫല,മാകകൊണ്ടു ബലമാർന്ന വൈദ്യനെ.
നലമാളുമാറു നിലയത്തിൽ വച്ചുകൊ-
ണ്ടലമാചരിക്ക ചിലനാൾ ചികിത്സയെ.

രേ സമയമായിട്ടല്ല പല പ്രാവശ്യമായിട്ടാണ വേണ്ടതു്. (8) ഈ ചികിത്സകൊണ്ടു മലബന്ധവും മററു പല രോഗങ്ങളും മാറും. (9) ഫലങ്ങൾ [പഴങ്ങളും അണ്ടി വർഗ്ഗങ്ങളും] ആണു് ഇക്കാലത്തുപയോഗിക്കേണ്ട ആഹാര സാധനങ്ങൾ (10) ഉൽക്കടവിപത്തു-വലിയ ആപത്തു് (11) സുതരാംജവത്തൊടു-വളരെ വേഗത്തിൽ (13) ഈ ചികിത്സയുടെ ഫലം പലർക്കും പല വിധത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നതുകൊണ്ടു വൈദ്യനെ കൂടെ താമസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ രോഗികൾ ഇച്ചി

൧൪. ഇതു മാതിരിക്കൊരു ചികിത്സചെയ്തിട്ട-
നാതിലേറെയുൾഭയമിയന്ന കൂട്ടരും,
പതിവായ് പഴുത്തൊരിരുജംഭളത്തിലു-
ള്ളധികാമ്ലനീരതുകഴിക്കിൽ നന്നുതാൻ.

൧൫. പെരുതായ് പുളിച്ചതികട്ടലെഴു-
ന്നൊരുരോഗികളീ ഫലനീരധികം
ഒരുനാളുമശിക്കരുതെന്നു സദാ
കരുതീടുക വൻവിനനീക്കിടുവാൻ.

൧൬. അതി സാരഗദത്തിലുമേററമശി-
പ്പതിനാലിതു തെല്ലുവിപത്തുതരാം,
അതിനാലതിയന്നൊരുരോഗികളും
സുതരാം വെടിയേണമിതെന്നറിക.

൧൭. എല്ലാവസ്തുക്കളിലുമതിയായ് സ്വാദുസൌന്ദര്യമുണ്ടായ്
വല്ലാതയ്യോ വളരെയുഴലും മാനുഷക്കീക്ഷണത്തിൽ
നില്ലാതേറുന്നൊരു രുചിതരാൻ നല്ലനാരങ്ങനീരൊ-
ട്ടുല്ലാസത്തോടനുദിനമശിക്കുന്നതോ നന്നുതന്നെ.

൧൮. സ്ഥായിയായ മലബന്ധവും ക്ഷണാൽ
പായുവാനരിയശക്തിയുള്ളതായ്
ശ്രീയിണങ്ങുമിതു തൻരസം പരം
സ്ഥായിയോടനുഭവിക്ക നാംക്കുനാം.

അദ്ധ്യായം ൩

ജലപാനം.

൧. പറഞ്ഞിടാം ശീതപയഃപ്രപാനം
തരുംഗുണശ്രേണിയൊരല്പമിഞ്ഞാൻ.
വരിഷ്ഠമാമിക്കഥതെല്ലുപോലും
ധരിച്ചിടാതുള്ളവരെത്തുണയ്ക്കാൻ.

കിത്സ ചെയ്യരുതു്. (14) പതിവായി രണ്ടു നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നതു ആക്കും നല്ലതുതന്നെ(15-16) കലശലായ 'പുളിച്ചുതികട്ടൽ' ഉള്ളവരും വയററിളക്കമുള്ളവരും നാരങ്ങാനീരു അധികമായി ഉപയോഗിക്കരുതു്. (18) മലബന്ധ രോഗത്തിനാണു ചെറുനാരങ്ങ അത്യധികം ഫലിക്കുന്നതു്.

പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിൻെറ ഗുണ ഗുണങ്ങളെപ്പററി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതു് ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായവുമാ

൨. പരം വിയപ്പ്വായുമതിൻ പടിക്കു
മുറയ്ക്കു മൂത്രാകൃതി പൂണ്ടുകൊണ്ടും
നരന്റെ ഗാത്രത്തിനകത്തു നിന്നു
പുറത്തു പോകുന്നിതു വെള്ളമേററം.

൩. ഈവണ്ണമുണ്ടാം കുറവൊക്കെനീക്കാൻ
ജവത്തിൽ വെള്ളം കുടിയാതിരിപ്പോൻ
അവന്റെ ഗാത്രത്തിനു ചേൎത്തിടും കേ-
ടവൎണ്ണ്യമെന്നേ പറയേണ്ടതുള്ളൂ.

൪. ശരീരയന്ത്രത്തിനു ശക്തിനല്കു-
ന്നൊരീടെഴും ശോണിതമിങ്ങുമെയ്യിൽ
സരീതി തെററാതെയൊലിക്കുവാനീ-
മരീചിതുകംജലമേറെ വേണം

൫. വയററിലുണ്ടായ മലങ്ങളെല്ലാ-
മയത്നമന്നന്നു വെളിക്കയയ്ക്കാൻ
പയസ്സു വേണ്ടുംപടി കിട്ടിടാഞ്ഞാ-
ലിയന്നിടും കേട മവൎണ്ണനീയം.

൬. ഞരമ്പിനെല്ലാം കുളിർ നല്കിനല്കി-
യരം തദീയവ്യവസായമെല്ലാം
നരന്റെ മെയ്യിൽ ശരിയാക്കുവാനീ-
സ്സരൽ പയസ്സിൻ തുണവേണ്ടതല്ലോ.

൭. മനുഷ്യദേഹത്തിനു കേടുചേൎക്കാ-
തനല്പമായ് കിട്ടിടു മീമരുന്നു,
അനന്തമോദേന നുകൎന്നുവെന്നാൽ
മനസ്സിനുന്മേഷ മുദിക്കുമേററം.

യി അതു യോജിക്കുന്നതല്ല. ആധുനിക പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പലരും ഭാരതീയ മഹൎഷിവൎയ്യന്മാരും ജലപാനമാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി പ്രശംസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതിന്റെ മേന്മ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും ഇവിടെ ചേൎക്കുന്നതാണു്.

1. ശീതപയ: പ്രപാനം-തണുത്തവെള്ളംകുടിക്കൽ. ഗുണശ്രേണി-ഗുണക്കൂട്ടം.

(2—3) ദേഹത്തിൽ നിന്നു വിയപ്പായും മൂത്രമായും മററും ജലം നഷ്ടമാകുന്നതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം കുടിക്കണം. രക്തം ശരിയായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം ആവശ്യമാണു്. (6) അരം-ഏററവും (7) നുകൎന്നുവെന്നാൽ-കുടിച്ചാൽ (8) ക്ഷമ-ഭൂമി പ

൮. ക്ഷമയ്ക്കുമേൽ മിക്കജനത്തെയും സം-
ക്രമിച്ചിരിക്കും മലബന്ധരോഗം
അമർത്തുവാനത്യധികം പയസ്സാ-
ചമിക്കയൊന്നാംതരമാം ചികിത്സ

൯. ചരൽഗണത്തിങ്കലുരഞ്ഞൊലിക്കും
സരിജ്ജലം നിർമ്മലമായിരുന്നാൽ
പരംവിശേഷം വെളിയിങ്കൽനിന്നു
കരസ്ഥമാക്കും മഴ നീരിനൊപ്പം.

൧൦. ജലം കുടിക്കുന്നതു നല്ലവായു
കലർത്തിയിട്ടേ ഭുവിചെയ്തിടാവൂ;
വിലപ്പെട്ടും പ്രാണനതിന്നു മേന്മേൽ
സുലബ്ധമാകാനതുവേണ്ടതല്ലൊ.

൧൧. പയസ്സു പാത്രത്തിലെടുത്തു പാര-
മുയർത്തി മറ്റൊന്നിനകത്തു വീഴ്ത്തി
പ്രയത്നമല്പം തുടരുന്നുവെന്നാൽ
സ്വയംജഗൽ പ്രാണനതിൽ കരേറും.

൧൨. ഇതിൻവിധം തീർത്തജലം കുടിച്ചാ-
ലതിങ്ങുനൽകും സുഖമൊന്നുവേറെ,
മുതിർന്നിടും സ്വാദു വെറുംജലത്തിൻ-
പതിന്മടങ്ങായതിനെന്നു കാൺക.

൧൩. കലങ്ങിയും വർണ്ണവിഭേദമാർന്നും
കടുത്തദുർഗ്ഗന്ധമിയന്നുകൊണ്ടും
കരസ്ഥമാം നീരു കുടിച്ചിടാതെ
കളഞ്ഞിടേണ്ടുന്നതു തന്നെയല്ലൊ.

യസ്സാം ചമിക്ക-വെള്ളം കുടിക്കുക. (9) നല്ല ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന നദീജലം അഴുക്കില്ലാത്തതു (കലക്കലും മറവുമില്ലാത്തതു്) കുടിക്കാനുത്തമം. തുറന്ന സ്ഥലത്തു പാത്രം വച്ചു എടുക്കുന്ന മഴവെള്ളവും നന്നു തന്നെ.

10—12; പ്രാണവായു (അമ്ലജനകം) ധാരാളം കലർത്തിയ ജലം കുടിക്കുന്നതു വളരെനന്നാണ് അങ്ങിനെ പ്രാണവായു കലർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ലഘുമാർഗ്ഗം പറയുന്നു, ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും മറ്റൊരു കഴിഞ്ഞ പാത്രവും ഓരോ കയ്യിലായി എടുക്കണം. അനന്തരം ചുടുകാപ്പിയും മറ്റും ആറിക്കുന്നതുപോലെ പാത്രം കിളർത്തി ഒന്നിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇങ്ങിനെ പരസ്പരം പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രാണവായു അതിൽ

൧൪. കലക്കലും മററു മനല്പമററ
ജലം തിളപ്പിച്ചതു ശീതമാക്കി
നലത്തൊടും പ്രാണനെയങ്ങുപാരം
കലർത്തിയാലായതു മധ്യമം താൻ.

൧൫. കുറച്ചുചൂടുള്ള ജലം ചിലപ്പോൾ
കുടിച്ചുവെന്നാൽ ഗുണമേറെയുണ്ടാം;
കുതിച്ചുചാടുന്ന വിയർപ്പിലൂടെ
കുറെ ചളിക്കൂട്ടു വിനിർഗ്ഗമിക്കും.

൧൬. കുറച്ചു ദാഹിക്കുകിലപ്പൊഴേതാൻ
കുടിക്കണം നൽകുളിർ വെള്ളമേററം;
കുറഞ്ഞുപോയാൽ തനുവിന്നുദിക്കും
കുഴപ്പമേററം പണിയാണു മാററാൻ.

൧൭. ഇരുന്നുനിത്യം പണിചെയ്തുപോരും
നരന്നുദാഹം വരികില്ല, യെന്നാൽ
മരുന്നുപോൽ വെള്ളമിടയ്ക്കിടയ്ക്കു
മറന്നുപോകാതെ കുടിച്ചിടേണം.

൧൮. മുഴുത്ത മോദാൽ കുളിർ നീരു ദാഹ-
മൊഴിക്കുവാനായ് സതതം കുടിക്കാം;
പഴുത്തനാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത
കൊഴുത്തനീർ ചേർക്കുകിലോ വിശേഷം.

൧൯. ഒരിക്കലും രണ്ടര നീരിലേറെ-
യൊരേദിനം തന്നെ കുടിച്ചുകൂടാ.
ഒരഞ്ചുനാരങ്ങയിലേറെ നിത്യ-
മൊരുത്തരും തന്നെ കഴിച്ചിടൊല്ല.

കലരും. (14) നല്ല ശുദ്ധജലം കിട്ടാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ വളരെ ചീത്തയല്ലാത്തവെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആറിയ ശേഷം വായു കലർത്തി കുടിക്കണം.

(15) ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ചില രോഗങ്ങളിൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം അല്പാല്പമായി കൂടക്കൂടെകുടിക്കുകയല്ലാതെ ഒരേ സമയം ധാരാളം വെള്ളംകുടിക്കുന്നതുനല്ലതല്ല. ദേഹം വിയർപ്പിക്കാനുദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങിനെകുറേശ്ശകുടിച്ചാൽവിയർപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ടുവെളിയിൽപോകുന്നതിനു സഹായിക്കും.

(19) ഒരു ദിവസം രണ്ടരയിടങ്ങഴി (80 ഔൺസ്) വെള്ള

൨൦. ജ്വരത്തിലാവശ്യകമുള്ളവെള്ളം
നരൻ കുടിച്ചാലതു നന്നുതന്നെ,
നിരന്തരം തുററലുമുള്ളിടത്തു
കുറയ്ക്കണം നൽകിന പച്ചവെള്ളം.

൨൧. കിടക്കുവാൻ പോകുവതിന്നുമുൻപേ
കുടിക്ക നാലഞ്ചുതുടം ജലത്തെ;
കിടയ്ക്കുമെന്നാൽ സുഖനിദ്ര, നിദ്ര-
യ്ക്കിടയ്ക്കു ദുസ്സ്വപ്നവുമുത്ഭവിക്കാ.

൨൨. ഉപവാസമുഖ്യ സമയങ്ങളിൽ ത്തുലോ-
മുപകാരമേകുമൊരു ശീതമാം ജലം
ഉപയുക്തമാക്കുകനുവാസരം രുജ-
യ്ക്കുപരോധമേകുവതിനാഗ്രഹിപ്പവർ.

അദ്ധ്യായം ൪

ഉപവാസം.

൧. ഈ മർത്ത്യജീവിതപയോധി തടത്തിലുള്ള
പാഴ്മണ്ണൊളിത്തരികളായ് വിഷയങ്ങൾതള്ളി
സാമർത്ഥ്യമോടു തിരമാലയിലാണ്ടരത്ന
സ്തോമം–പരാത്മസുഖനാമക–മാരുനേടി,

ത്തിൽ കൂടുതൽ ഒരാൾ കുടിക്കരുതു്. അഞ്ചു ചെറുനാരങ്ങായുടെ നീരിൽ കൂടുതലും പതിവായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട. (20) പനിയുള്ളപ്പോൾ പച്ചവെള്ളം ആവശ്യംപോലെ കുടിക്കാമെങ്കിലും വയറിളക്കം കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ അധികം ജലം കുടിക്കരുതു്. (22) അനുവാസരം-ദിവസംപ്രതി രുജയ്ക്കുപരോധമേകുവതിനു-രോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ രോഗശമനത്തിനായി പട്ടിണി കിടക്കേണ്ട വിധം പറയുന്നു. പുരാതനകാലം മുതല്ക്കുതന്നെ ഉപവാസ മാഹാത്മ്യമറിഞ്ഞിരുന്ന ഭാരതീയ മഹർഷിപുംഗവന്മാരെ ആദ്യത്തെ 8 പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ഹൃദയംകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ഭക്തി ബഹുമാനാദികളോടുകൂടി പുകഴ്ത്തുന്നു. പാശ്ചാത്യ ചികിത്സകന്മാരിൽ ഗല്ലാം എന്ന പ്രബുദ്ധഡാക്ടരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളാണ് ഇവിടെ പ്രധാനമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അദ്ദേഹം വാതം പ്രമേഹം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ പോലും ഉപവാസ ചികിത്സകൊണ്ടു ധാരാളം ഭേദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

൨. താരാഗ്രഹാദിലിപിയാൽജഗദേകശക്തി
താരാപഥത്തിലെഴുതീടിനതത്വസംഘം
നേരായ്പഠിച്ചതു പലേവിധമാർ ജനോപ-
കാരാർത്ഥമാശു വിവരിച്ചിതു ഭംഗിയോടേ,

൩. പാർതന്നിലുള്ള പലമാതിരിവൃക്ഷവല്ലീ-
വ്രാതങ്ങൾ നോക്കിയവ തൻറഗുണങ്ങൾകണ്ടു്
ആതങ്കഹാനിയരുളുന്നതിനായവററ
ഹാതങ്കമുള്ളതപടുത്വവുമാർപറഞ്ഞു,

൪. നൽച്ചെമ്പിരുമ്പു മുതലായവമേൽ മരുന്നു-
തേച്ചഗ്നിതൻ കനലിട്ടവയൂതിയൂതി
മെച്ചംപെടും കനകമാക്കിയെടുക്കയാലാർ
പാശ്ചാത്യരായ രസവാദികളെജ്ജയിപ്പൂ,

൫. പൂന്തേൻകുഴമ്പു ചെവിതന്നിലൊഴുക്കമാറു
കാന്തോക്തിപെയ്യുമൊരു സാഹിതിതൻമഹത്വം
ചന്തത്തിലോതിയുമനുത്തമമായ കാവ്യ-
ബന്ധത്തിനാലുമെവരിപ്പൊഴു മദിച്ചിടുന്നോർ,

൬. ന്യൂട്ടൻ തുടങ്ങിയ കണക്കരെതൊന്നുകണ്ടാൽ
വാട്ടംകലൻ തലതാഴ്ത്തിടു മാവിധത്തിൽ
നോട്ടംപെരുത്തൊരു കണക്കുകൾതൻവിശിഷ്ട-
ക്കൂട്ടാരചിച്ചവർ നിതാന്തയശസ്കരായി,

൭. ദുർമ്മൃത്യതൊട്ടവയകററി നിറുത്തിയും സൽ-
കർമ്മത്തിനായ് സതതവും വഴിവച്ചുതന്നും,
നമ്മെത്തുണയ്ക്കു മൊരുമട്ടുഗൃഹം ചമയ്ക്കാൻ
നന്മംതൊടാരിഹ കണക്കുകൾ തീർത്തിരിപ്പൂ,

൮. പാരുററബുദ്ധിയുടെ കുട്ടികളാംവിനോദ-
വാരങ്ങൾ തീർപ്പതിനുമാരു ശരിക്കുകേമർ
ആരമ്യപൂർവ്വികർ പുകഴ്ത്തിയിരിക്കു വോര-
ദ്ദൂരോപവാസമഹിമാവു കഥിച്ചിടുന്നോൻ.

[കുളകം]

1—8; മർത്ത്യ....തടം-മനുഷ്യ ജീവിതമാകുന്ന സമുദ്രത്തിൻെറ തീരം. തിരമാ....നാമകം-സംസാര സമുദ്രത്തിലെ തിരമാലകളുടെ അടിയിൽ കിടക്കുന്ന ആത്മാനന്ദമെന്ന യഥാർത്ഥ സുഖമാകുന്ന രത്നം. (2) ഇതിൽ ജ്യോതിശ്ശാസ്ത്ര മാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി പുകഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നു.

൯. കെട്ടുള്ള ചിന്തകൾ മനസ്സിനകത്തുനിന്നു
പൊട്ടെന്നപായുവതിനുള്ളൊരു വിദ്യയായി,
പുഷ്ടിപ്പെട്ടും തനുവിനുള്ളിൽനിറഞ്ഞിരിക്കും
ദുഷ്ടിൻ വിനാശമരുളുന്നൊരുവഹ്നിയായി.

൧൦. രാഗംതുടങ്ങിയൊരു മാനസികാർത്തികൾക്കു-
ദ്വേഗംകൊടുത്തുടനകററിനയോധനായി,
രോഗങ്ങളാകെയിഹ കൊത്തിയെടുത്തെടുത്തു
വേഗം ഹനിപ്പതിനു പററിയകൊററിയായി.

൧൧. ശ്രീയാളു മിപ്രകൃതിവൈദ്യമതിൻ വലത്തു-
കൈയായ് വിളങ്ങുമുപവാസമിതിൻെറകാര്യം
ആയാസമറററിയുവോൻെറ ഗദങ്ങളാകെ
ഭീയാന്നു മെയ്‌വിരവിൽ വിട്ടുപറന്നുപോകും.

(വിശേഷകം)

൧൨. പാൽമോർ തുടങ്ങിയൊരുനൽദ്രവവസ്തുപോലും
ഹാ! മാററിവച്ചുസതതം മതിയാകുവോളം
നീർമാത്രമങ്ങനെ കുടിച്ചു കിടക്കതന്നെ
പേർ മററുമുള്ളൊരുപവാസ ചികിത്സയാകും.

൧൩. പൊൻചാടിയോടു മൊളിയാന്നൊരുനാരകക്കാ-
തൻചാറെടുത്തു പരമഞ്ചുതുടംജലത്തിൽ
അഞ്ചാതൊഴിച്ചതൊരുദാഹമെഴുമ്പൊഴെല്ലാം
പഞ്ചാരയെന്നിയെ കുടിക്കുകിലോ വിശേഷം.

---

(3) ഈ പദ്യത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര നിർമ്മാണത്തെപ്പററി പ്രശംസിക്കുന്നു. (4) രസവാദ മാഹാത്മ്യം. (5) ഉത്തമ സാഹിത്യ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ നിർമ്മിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് പുകഴ്ത്തുന്നു. (6) കണക്കു ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിലുള്ള അഗാധത. (7) തച്ചുശാസ്ത്രനിർമ്മാണത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യം. (8) ഈ പദ്യത്തോടുകൂടെ ഋഷിമാരുടെ സ്തുതിയെ ഉപസംഹരിച്ചിട്ടു അടുത്ത പദ്യം മുതൽ ഉപവാസ വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു.

9—11. മനസ്സിൻെറ രാഗദ്വേഷാദികളായ ദുർവ്വിചാരങ്ങളെ മാററുന്നതിനും ദേഹത്തിലെ രോഗകാരണമായ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനും പററിയതും പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ ഏററം പ്രധാനപ്പെട്ടതും ആണ് ഉപവാസം എന്നു സാരം. [13] പൊൻ.....നാരകക്കാ-നല്ല ചെറുനാരങ്ങാ. (14) കുറഞ്ഞപക്ഷം മൂന്നു ദിവസത്തെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചെങ്കിലെ അതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുണ്ടാകയുള്ളു. സാധാരണയാളുകൾക്കു മൂന്നും നാലും ദിവസങ്ങൾ

൧൫. തീരെക്കുറഞ്ഞിടുകിൽ മൂന്നുദിനങ്ങളോളം
പേരഞ്ചുമീയൊരു ചികിത്സനടത്തിയാലേ
പാരുററതാമതിനെഴും ഫലമൊന്നുവന്നു-
ചേരു ധരിക്കണമിതേവനുമേതുനാളും.

൧൬. കാളുംരസത്തൊടുപവാസ ചികിത്സചെയ്യും
നാളിൻ തലേദ്ദിവസമുണ്ണുകിലില്ലദോഷം,
ചീളുന്നതിന്നുറുതിയിൽ ഘനവസ്തുതിന്നു-
മാളിന്നജീർണ്ണമൊഴിയാതെ യുദിക്കുമല്ലോ.

൧൭. വൻപാന്ത്രുകൾ കളവോരുപവാസനോൻപു-
തൻപാരണയ്ക്കു ഫലകറന്നൊരു ചൂടിനോടെ
പൈമ്പാലുരണ്ടുതുടമോ പഴമാന്നുചാറു
വെമ്പാതെ നാലുതുടമോ കുടിയേണ്ടതല്ലോ.

൧൮. പൂവൻപഴങ്ങൾ കശ്ശുവണ്ടികൾതൊട്ടവസ്തു-
വാവശ്യമായ്ചെറുതുചേർത്തിടണം ക്രമത്തിൽ
ഏവംവളർത്തിയുപവാസ ദിനങ്ങളോള-
മാവുമ്പൊഴേ പതിവുപോലെ യശിച്ചിടാവൂ.

൧൯. ചൊല്ലാന്നഗല്ല പറയുന്ന ചികിത്സചെയ്യാൻ
നില്ലാതെ രണ്ടുദിനമിങ്ങുപവാസമേല്ക്കു,
നല്ലാവണക്കിനെഴമെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടു
വല്ലാത്തചൂടുടയനീരു കുടിക്കവേഗം.

൨൦. വീണ്ടും കിടന്നിടുക പട്ടിണി രണ്ടുനാളിൽ
വീണ്ടും സുഖാൽവയറിളക്കുകയെന്നിവണ്ണം
വേണ്ടും വിധത്തിലിതുചെയ്തു സമാപ്തമാക്ക-
വേണ്ടുംവിധം പഴയതിൻപടിതന്നെയല്ലോ.

മതിയാകുമെന്നും ദീർഘോപവാസം ആവശ്യമല്ലെന്നും ഡാക്ടർ ഗല്ലം പറയുന്നു.

15—20. ഉപവാസം തുടങ്ങുന്നതിനു തലേ ദിവസം ഊണുകഴിക്കാം. ഉപവാസാരംഭത്തിൽ വയറിളക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. വയറിളക്കാൻ വിചാരിക്കുന്ന ദിവസം രാവിലെ അവനവന്റെ ശരീരസ്ഥിതിപോലെ ഒന്നേകാലൌൺസു മുതൽ ഒന്നേമുക്കാലൌൺസുവരെ ആവണക്കെണ്ണ ഒരു ചെറിയ പാത്രത്തിലെടുത്തു ചൂടുവെള്ളത്തിൽവച്ചു ചൂടാക്കി വയ്ക്കണം. വേറൊരു പാത്രത്തിൽ ഏകദേശം മുന്നാഴിവെള്ളം ചെറുചൂടാക്കി വയ്ക്കുക. ആദ്യം ആവണക്കെണ്ണയും പിറകെ ചൂടുവെള്ളം എത്ര വേഗത്തിൽ കുടിക്കാമോ അത്രയും വേഗത്തിലും [മടമടായെന്നു] കുടിക്കണം. അന്നു യാതൊരു ഭക്ഷണ

൨൦. ചുമ്മാതെ ചെയ്യുമുപവാസചികിത്സയേക്കാൾ
സമ്മാന്യമാണിതു മലംകളയുന്നമൂലം,
വൻമാലിയററിനമരുന്നുകൾ തിന്നിടാഞ്ഞാൽ
പിൻമാറിടാതെ യെവനും തുടരാമിതെന്നും.

൨൧. ദുഷ്ടാംകെമെയ്‌വെടിയുവാനുപവാസമിങ്ങു
മുട്ടാതെ ചെയ്യുമൊരു വേലനിനയ്ക്കയാലോ,
ദുഷ്ടാംഘമാത്ര തുലയാൻ 'ഹരിവാസര'ങ്ങൾ
പുഷ്ടാദരം വ്രതമതിന്നുവിധിച്ചു പൂർവ്വർ.

൨൨. എല്ലാവ്രതങ്ങളിലുമീയുപവാസമേല്ക്കി-
ലുള്ളാമഹത്വമുരചെയ്തൊരു പൂർവ്വികന്മാർ
ചൊല്ലാർന്നബുദ്ധിയുത, രാമയഹാനിനാൾകി-
ക്കൊള്ളാനൊരുങ്ങിയൊരു വിദ്യയെടുത്തതാവാം.

൨൩. മാരാഗ്നിതന്നിലൊരു മുർമ്മുരചൂർണ്ണമായ
വാരാണ്ടദുഷ്ട കളയാൻവരയോഗിമാർകൾ
നേരായ്പുരാബഹു സഹായമതായ് ഗണിച്ചാർ
സ്ഫാരാനുഭാവമെഴുമീയുപവാസമേററം.

൨൪. എല്ലാച്ചികിത്സയുടെ യാദ്യവുമിപ്രകാരം
ചൊല്ലാർന്നപട്ടിണികിടക്കുകിലേറെനന്നാം.
നില്ലാതെ ചെററുപവസിക്കുക 'ദുഗ്ദ്ധപാനം'
തെല്ലാചരിപ്പതിനൊരുങ്ങിയിറങ്ങിടുന്നോർ.

വും കഴിക്കരുത്. ആവശ്യം പോലെ വെള്ളം കുടിക്കാം. നാരങ്ങാ മുന്തിരിങ്ങാ മുതലായ പഴങ്ങളുടെ ചാറു പിഴിഞ്ഞു കുടിക്കുകയും ആവാം. രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറിനകം ഭേദിയുണ്ടാകും. നാലോ അഞ്ചോ ഭേദികൊണ്ടു കുടലിലുള്ള ദുഷ്ട് എല്ലാം പോകുന്നതിനാൽ രോഗിക്കു ആശ്വാസവും ലാഘവവും തോന്നും. ഇങ്ങിനെ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യേണ്ട. ഉപവാസാവസാനത്തിൽ ഗുരുത്വമുള്ളതൊന്നും തിന്നരുത്. ആദ്യം രണ്ടു തുടം പശുവിൻ പാലോ പഴങ്ങളുടെ ചാറോ കുടിക്കാം. പിന്നീടു ക്രമേണ പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും അല്പാല്പമായി കഴിച്ചു ഉപവാസ ദിവസങ്ങളുടെ സംഖ്യയോളം പത്ഥ്യമായിരിക്കണം. പിന്നീടെ പഴയ പടി ആഹാരം പാടുള്ളൂ. വയറിളക്കുന്നതിനു ആവണക്കെണ്ണയ്ക്കു പകരം വല്ല വിഷമില്ലാത്ത മററു പദാർത്ഥങ്ങളുപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല.

21. ദുഷ്ടാംഘം-ദുഷ്ട് (ദുർമ്മേദസ്സ്) ആകുന്ന പാപം എന്നും, ദുഷ്ടമായ പാപം എന്നും. ഏകാദശി മുതലായ ഉപവാസദിവങ്ങൾ പൂർവ്വന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു ഉപവാസത്തിൻെറ മേദോസംഹാരശക്തി അറിഞ്ഞായിരിക്കണം. (23) കാമാഗ്നിയെ വളർത്തുന്ന ദുർമ്മേ

൨൭. ഐകാഗ്ര്യത്തോടു പണിചെയ്തിടും മനസ്സി-
നോകാറുണ്ടവധിയൊരിക്കൽ നാളുതോറും,
ശ്രീകാളും വ്യവസിതിയാന്ന കുക്ഷിയേതും
മാഴ്കാസ്വാനവധികൊടുക്കുകാവിധത്തിൽ

൨൮. പാരംരോഗം പൂണ്ടിടും മാനുഷന്മാർ
വാരംതോറും ചെയ്ക, ശുദ്ധോപവാസം;
ദൂരെപ്പോകുംരോഗമെന്നല്ല, നല്ലാ-
ഹാരത്തിനായ് സ്വാദുമേററം ജനിക്കും.

൨൯. ചെന്താർശരതാപാധിക ചിന്താമയവായ്പാൽ
സന്താപിതരാകുന്നവർ പോലുംമടിയാതെ,
എന്താകിലുമൊററക്കുറിപക്ഷം പ്രതിനേരായ്
ഹന്താദരവോടീയുപവാസവ്രതമേല്പിൻ.

ദസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു ഉപവാസത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു യോഗീശ്വരന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. (24) ഏതുരോഗത്തിൻെറ ചികിത്സയുടെ ആരംഭത്തിലും ഉപവാസം നല്ലതാണ്. ക്ഷീരപാനചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. (ക്ഷീരപാനചികിത്സയെപ്പററി ആരോഗ്യം മാസിക ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ തുടച്ചയായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.)

25. ദിവസംതോറും [ഉറക്കസമയത്തു] മനസ്സിനു (ബാഹ്യാവയവങ്ങൾക്കും) നാം വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ആ സമയത്തും നാം വയററിനു നല്ല ജോലി കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. അതു അത്യന്തം ദോഷകരമാകയാൽ അതിനുകൂടി വിശ്രമം കൊടുക്കണം. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ വിശന്നിരിക്കണമെന്നുസാരം.

26. രോഗികൾ ആഴ്ച്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും പൂർണ്ണോപവാസം ആചരിക്കണം. അതിനാൽ രോഗം മാറുകയും ഭക്ഷണത്തിനു നല്ല രുചി തോന്നുകയും ചെയ്യും. (27) കാമാർത്തി മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും മുൻപറഞ്ഞപോലെ ഉപവാസം കൃത്യമായി ആചരിക്കുന്നതായാൽ പരിശുദ്ധഹൃദയന്മാരായിത്തീൎന്ന ആനന്ദാമൃതം അനുഭവിക്കാവുന്നതാണ്.



വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവക്ക് ഉപകരിക്കത്തക്ക ചില ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ഇവിടെ ചേക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ക്യൂണിയുടെ 'ചതുർവ്വിധ'സ്നാനങ്ങളും ജസ്റ്റിന്റെ 'ഘൃക'സ്നാനവും പ്രായോഗികമല്ലാതെ വരാവുന്നഘട്ടങ്ങളിലും ചിലപ്പോൾ അവകളോടുകൂടെയും ഇവകൾ പ്രായോഗിക്കാവുന്നതും രോഗികൾക്ക് അത്യന്താശ്വാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയുമാണ്. ഈ ചികിത്സാവിധികൾ പല ചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽനിന്നും സംഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

1. ആർദ്രാംബരാവരണം. ഒരു പായ് നിലത്തു വിരിച്ച് അതിൽ പായുടെ ഇരട്ടി നീളമുള്ള ഒരു രോമക്കമ്പിളി പാതി നൃത്തു വിരിക്കുക. അതിനു മുകളിൽ അത്രയും തന്നെ നീളമുള്ള ഒരു പുടക നനച്ച് വെള്ളം ഇററിററു വീഴാത്ത മാതിരി മാത്രം പിഴിഞ്ഞു പാതി നൃത്തു തന്നെ വിരിക്കണം. ഇതിന്റെ സ്വതന്ത്രമായ അഗ്രത്തിൽ ഒരു തലയണ വച്ച് അതിൽ തല വച്ചുകൊണ്ടു നനഞ്ഞ പുടകയിന്മേൽ രോഗി മലൎന്നു നഗ്നനായി കിടക്കുക. കൈകൾ രണ്ടും ഇരു ഭാഗത്തും ദേഹത്തിനോടടുപ്പിച്ചു വച്ചിട്ടു വേറൊരാൾ രോഗിയുടെ മുഖമൊഴിച്ചുള്ള ഭാഗം മുഴുവൻ രണ്ടു വശത്തുനിന്നും പുടക വലിച്ചിട്ടു മൂടുക. അനന്തരം നിവിക്കാത്ത പാതി കൊണ്ടു പുതപ്പിച്ചു ചുററണം. ഇതിന്റെ മീതെ കമ്പിളിയുമിടുക. തലവേദന തോന്നിയാൽ നെററിക്കു തുണി നനച്ചിടുകയോ, നല്ല ചെളി പുരട്ടുകയോ ചെയ്യണം. പാദങ്ങൾ തണുത്താൽ തിരുമ്മി ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയോ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ച കുപ്പികൾ വയ്ക്കുയോ ചെയ്യുക. അര മണിക്കൂറു മുതൽ ഒരു മണിക്കൂറുവരെ ഇങ്ങനെ കിടക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ 15 മിനിട്ടു മതിയാകും. മററു ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ 2 മണിക്കൂർ എടുത്താലും അധികമായി എന്നു വരികയില്ല. ഞരമ്പുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ശരീരത്തിനു പൊതുവെയും ശക്തിഹീനതയുള്ളവർ ആദ്യത്തെ തണുപ്പു കഴിഞ്ഞുള്ള ചൂടു വരുന്നതുവരെ കിടന്നാൽ മതി. മററുതരത്തിലുള്ളവക്കു കൂടുതൽ നേരം കിടക്കാം. ആവരണാനന്തരം ശരീരമാസകലം വേണമെങ്കിൽ കഴുകാം. കഴുകുന്ന വെള്ളം തടവിയുണക്കുന്നതു ഏററവും നന്ന്. തണുപ്പ് അസഹ്യമായി തോന്നുന്ന പക്ഷം പുടക നനയ്ക്കുന്നതിനും ദേഹം കഴുകുന്നതിനും ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. വസൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ആവരണനാനന്തരം ദേഹം കഴുകുകയോ തുടയ്ക്കുകയോ വേണ്ട.

ആർദ്രാംബരാവരണം അർദ്ധമായും ചെയ്യാറുണ്ട്. അരമുതൽ കഴുത്തുവരെയുള്ള ഭാഗത്തിനാണ ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതു്. അതി

നു പൂൎണ്ണാവരണത്തിനോളം ഗുണമില്ല. പൂൎണ്ണാവരണത്തിനു ശേഷിയില്ലാത്തവൎക്കു ഇതു നന്നു്.

ഈ ആവരണം കൊണ്ടു രക്തം ശുദ്ധിയാകയും രോമകൂപങ്ങൾ തുറക്കുകയും വിയൎപ്പു ധാരാളം വെളിയിൽ പോകയും ചെയ്യും. ആന്തരമായ ദുഷ്ടിനെ ആകൎഷിച്ചെടുക്കുന്നതിനു ചെളിയേപ്പോലെ ഇതിനും ശക്തിയുണ്ടു്. പുറായിരുന്ന നനഞ്ഞപുടകയിൽ കാണാവുന്ന ചൂടും ദുൎഗ്ഗന്ധവും ഇതു നല്ലവണ്ണം തെളിയിക്കുന്നുണ്ടു്. പനിയുള്ളവൎക്കു ഇതു നല്ല ചികിത്സയാണു്. വസൂരിപ്പനിയുടെ ആരംഭത്തിൽ ഇതു ചെയ്താൽ കുരുവരാതെയിരിക്കയോ വരുന്നപക്ഷം വേഗത്തിൽ പൊരിഞ്ഞിളകിപ്പോകയോ ചെയ്യും. കുരു വന്നുപഴുത്തു നാറുന്ന അവസരത്തിൽ ഈ ആവരണം അത്യന്താശ്വാസം നൽകുന്നതാണു്. ന്യൂമോണിയാ, ടൈഫോയിഡു്, ഇൻഫ്ളുവൻസാ മുതലായ ജ്വരങ്ങളിലും ഇതു നന്നുതന്നെ.

ഡാക്ടർ ട്രാൾ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. "ശരീരത്തിൻെറ ചൂടും രക്തപ്രവാഹത്തിൻെറ വേഗവും കുറയ്ക്കുന്നതിനും, അനാവശ്യമായ ദേഹപ്രവാഹങ്ങളെ തടയുന്നതിനും ആരോഗ്യകരമായ ദേഹപ്രവാഹങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ആൎദ്രാംബരാവരണം വിസ്മയനീയമായ വിധത്തിൽ ശക്തിയുള്ളതാണു്. ആകപ്പാടെ ശരീരത്തിനു കുളിച്ചാലുള്ള സുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നതു കൂടാതെ അതു ഞരമ്പുവൎഗ്ഗങ്ങൾക്കെല്ലാം ആശ്വാസവും കൊടുക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ അസുഖകരമായ കുളിർ തോന്നലിനെ ഉടൻ തന്നെ ആനന്ദപ്രദമായ ഒരു ചെറുചൂടു പിൻതുടരുന്നു. രക്തം ചോൎത്തുക, ആൻറിമണി, ലവണങ്ങൾ, പൊട്ടാസ്യം അയോഡൈഡു്, കലോമെൽ, കറുപ്പു്, മുതലായ അപകടകരങ്ങളായ മരുന്നുകളെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടങ്ങളാക്കുന്നതിനു ഇതിനു കഴിയും" ഡാക്ടർ ഗള്ളി പറയുന്നു. "ഈ സമ്പ്രദായം ദിവസം പ്രതിയോ ചിലപ്പോൾ ഒരു ദിവസം രണ്ടു തവണയോ ആവൎത്തിച്ചാൽ ഒരളവു രക്തം മുഴുവൻ തൊലിയിലുള്ള സിരകളിൽ ഉറപ്പിക്കുകയും അതുവഴി അകത്തെ തൊലിയിലും മററും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കൂടുതൽ രക്തത്തിൻെറ അളവു കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

2. ഉദരത്തിനാൎദ്രാവരണം. വെള്ളം ഒഴുകാത്തവണ്ണം ഒരു പുടക നനച്ചു രോഗിയെ നഗ്നനാക്കി നിൎത്തി പെട്ടെന്നു അവൻെറ കഴുത്തിനു കീഴിലുള്ള ദേഹം അതിട്ടുപുറുക. പിന്നീടു അതിൻെറ പുറമെ രോഗിയുടെ ശരീരമാകമാനം ശുശ്രൂഷകൻ തടവണം. സാധാരണ ഇതു 5 മിനിട്ടു നേരത്തേക്കേ ചെയ്യേണ്ടു. "ജ്വരങ്ങളുടെ ആദിമ ഘട്ടത്തിലും, കുടൽ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഥമ ഭാഗങ്ങളിലും, അതിസാരം, വയറുകടി, കാളറാ, മുതലായവയിലും ഇതു പ്രത്യേകം പ്രശംസാൎഹമാണു്" എന്നു ട്രാൾ. ഇതുമാതിരി കേസുകളിൽ ഇതു ഇടവിട്ടു പലതവണ നടത്തണം. ഇരിപ്പുജോലിക്കാൎക്കും പ്രസകം തിന്നികൾക്കും. അധികമായ മാനസിക വ്യാ

യാമ ഫലമായ തളൎച്ച്യുള്ളവൎക്കും ഭ്രാന്തു്, മോഹാലസ്യം, മാന്ദ്യം, ദുസ്വപ്നംമുതലായവയുള്ളവൎക്കും ഇതു വളരെ ഉപകരിക്കുന്നതാണു്.

3. ആർദ്രവസ്ത്രധാരണം. ആർദ്രാവരണത്തിന്റെ വകഭേദമാണിതു്. ഇതിനു പരാശ്രയം ആവശ്യമില്ല. ഒരു വലിയമുണ്ടും ഒരു നേൎത്ത ഷട്ടും വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹത്തിൽ ധരിച്ചുകൊണ്ടു ഒരു പായിൽ വിരിച്ച കമ്പിളിമേൽ കിടന്നിട്ടു കമ്പിളി പിടിച്ചു ചുററിക്കൊണ്ടു കിടക്കുക രാത്രിയിൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞശേഷം ഇങ്ങനെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും തരക്കേടില്ല.

3. നെഞ്ചത്തുകെട്ടു്. നാലഞ്ചുണി നനച്ച തുണി നെഞ്ചത്തു വച്ചു ആവുന്നിടത്തോളം മുറുക്കിക്കെട്ടുക. പുറമെ ഒരു കമ്പിളിത്തുണ്ടും വച്ചു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ എത്രനേരം വേണമെങ്കിലും വച്ചു കെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടക്കാം. തുണിയുടെ ഈൎപ്പംമാറിയാൽ വീണ്ടും നനച്ചിടുക.

കെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങുകയുമാകാം. പുറത്തും ഇങ്ങിനെ കെട്ടുന്നതിനു് വിരോധമില്ല. നെഞ്ചുവേദന നെഞ്ചുരുക്കം ക്ഷയത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം ശ്വാസക്കുഴലിന്റെ നീററം പഴുപ്പു് വായുമുട്ടൽ മുതലായവക്കു ഇതു നന്നുതന്നെ.

5. വയററത്തുകെട്ടു്. മേല്പറഞ്ഞ ക്രിയ വയററത്തു ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണു് ഇതു. ഗ്രഹണി, പിത്താശയ രോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം, കാലു് മുതലായ അവയവങ്ങളുടെ സ്തംഭനം, മൂത്രാശയം ആമാശയം മുതലായവയുടെ കേടുകൾ, ആൎത്തവ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽ ഇതു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണു്.

6. ധാരാസ്നാനം. ധാര മുറിയാതെ വെള്ളം ഒഴുക്കുന്നതിനാണു ഈ പേരു പറയുന്നതു്. കുഴലുവഴി വെള്ളം ഏതു വിധത്തിലും ദേഹത്തിൽ വീഴ്ത്താം. ഇപ്പോൾ ഭ്രാന്തിനും മററും നടത്തുന്ന വിധത്തിലും ധാരാസ്നാനം നടത്താം. കൂടുതൽ സൗകൎയ്യം കുഴൽ വഴിക്കാണു്. ഇതിനു ചൂടുവെള്ളം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ നല്ലതാണു്. കുടൽ വീക്കു്, കുരു, നീരു, സന്ധിസ്തംഭനം, ചിലസ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമുള്ള വാതം, ഒഴിയാത്ത മലബന്ധം, ക്ഷയത്തിന്റെ ആദിമഘട്ടം, മുതലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു പററിയ ചികിത്സയാകുന്നു. ഞരമ്പിനു ശക്തികുറഞ്ഞവരും തലസ്സു ഓളമുള്ളവരും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു വേണം ധാരാസ്നാനം ചെയ്യാൻ. കഴുത്തിൽ പിന്നിലേക്കു പ്രവാഹത്തെ നയിച്ചു നട്ടെല്ലു വഴി കീഴ്പോട്ടും ഇരു തോളുകളിലേക്കും നടുവിനും അയയ്ക്കുക. ഒഴിയാത്ത നീക്കെട്ടുകളിൽ ധാര അവിടങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുക. വയററിലുള്ള മാംസപേശികളിലേക്കു ധാരയെ നയിച്ചാൽ മലബന്ധം നശിക്കുന്നതാണു്. എന്നാൽ തലസ്സും നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലും നെഞ്ചത്തും വളരെ ശക്തിയുള്ള പ്രവാഹം ഒരിക്കലും ഏല്പിക്കരുതു്.

കുഴൽവഴി മേല്പോട്ടു കയറുന്നതായും ധാരാസ്നാനം നടത്താം. അധോഭാഗത്തിലും മലബന്ധത്തിലും ഉദരത്തിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള ധാരാസ്നാനം ഏല്ക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. യോനി സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്. വളരെ നോവുള്ള നീരുകളിലും മാംസപേശികൾ സ്തംഭിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും വീക്കം ഉള്ള സന്ധികളിലും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ ഈച്ചയുള്ളിടങ്ങളിലും ചൂടുവെള്ളധാര ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. (ഡാക്ടർ ട്രാൽ)

7. മദ്ധ്യസ്നാനം. ഇതു ക്രണിയുടെ ഉദരസ്നാനം തന്നെ. പക്ഷെ ഇതിൽ തിരുമ്മുവേണ്ട എന്നു വ്യത്യാസം. ഇതിനു വെള്ളം ചെറുചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. പൊക്കിൾ വരെ വരാൻ തക്കവണ്ണം ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു കാലുകൾ വെളിക്കിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു തണുപ്പു തോന്നും. രണ്ടാമത്തെ തണുപ്പു തോന്നലിനു മുൻപേ എഴുനേല്ക്കണം. സാധാരണ 20 മുതൽ 30 വരെ മിനിട്ടു മതി. വലിയ കുളിരുള്ള പനിക്കു ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മദ്ധ്യസ്നാനം ചെയ്യാം. "വയർ, കുടൽ, മൂലാശയം, പിത്താശയം, മുതലായവയ്ക്കു നീരു വന്നാൽ ഇതു തുടരെ എടുത്താൽ മതി" — ട്രാൽ. വേണമെങ്കിൽ സ്നാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ പുതയ്ക്കാം.

8. ആഴമില്ലാക്കുളി. നാലോ ആറോ ഇഞ്ചു ആഴത്തിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു രോഗി അതിലിറങ്ങി നിവർന്നിരുന്നുകൊണ്ടു വയറും അതിനു കീഴ്ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു തലോടണം. അതേസമയം വേറൊരാൾ പാത്രത്തിൽ നിന്നു വെള്ളം കോരി തലയിൽ തളിച്ചൊഴിക്കയും പുറവും നെഞ്ചും തലോടുകയും വേണം. വലിയ തണുപ്പില്ലാത്തപ്പോഴാണെങ്കിൽ അവസാനമായി തലയിൽ ഒരു കുടം തണുത്ത വെള്ളം ധാര ചെയ്യാൽ കൊള്ളാം. 15 മിനിട്ടു മുതൽ 30 മിനിട്ടു വരെ ഇതു ചെയ്യാം. പാത്രത്തിലെ വെള്ളത്തിനു ചൂടുവന്നാൽ അതു മാറേണ്ടതാണ്. ആർത്തവാരംഭത്തിനു പിൻപ് ഇതു ചെയ്യുന്നതു സുഖകരമായിരിക്കും. വെയിലേററുണ്ടായ തളർച്ച, തലയിൽ ചോര കയററം, അപസ്മാരം, ലഹരി, മാന്ദ്യം മുതലായവയിൽ ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. ഇതു അധികനേരം ഒരുമിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ നന്നു കുറച്ചുനേരം വീതം പല തവണ എടുക്കുന്നതാണത്രെ. മേൽപ്പറഞ്ഞ സ്നാനത്തിനു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം 12 ഇഞ്ചു പൊക്കത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ 'പാതിക്കുളി'യായി. ഇതുമൂത്ര തടസ്സം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തം പോക്കു മുതലായവയ്ക്കു സിദ്ധവിദ്യയാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു.

9. മുങ്ങിക്കുളി. ഇതു നാം സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള കുളിപോലെയാണ്. ദേഹമാസകലം നീരോ പനിയോ ബാധിച്ചവരെ കഴുത്തോളം വെള്ളത്തിൽ നല്ലതണുപ്പു തോന്നുംവരെ നിർത്തുന്നതു നന്നാണത്രെ. 10 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ ഒരിക്കലും നിർത്തുകയുമരുത്. സാധാരണ ആറേഴ സെക്കൻറു നേരമെ വേണ്ടു.

10. പാദസ്നാനം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ പാദങ്ങൾ മുക്കി വയ്ക്കുന്നതു തന്നെ പാദസ്നാനം. 10-15-മിനിട്ടുനേരം ഇതു ചെയ്യാം. പാദം മുങ്ങത്തക്കവണ്ണം വെള്ളമൊഴുകുന്ന തോടുകളിൽ കൂടി നടക്കുന്നതു ഇതിലേറെ നന്ന്. കാൽ തണുക്കുന്ന സുഖക്കേടുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന പാദങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇളക്കിക്കൊണ്ടോ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കൊണ്ടോ ഇരിക്കണം. പാദസ്നാനം കൊടിഞ്ഞിക്കുത്ത്, തലവേദന, ആശ്വാസമില്ലായ്മ, നിദ്രയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്കു കൈകണ്ട മരുന്നാണെന്നു മാത്രമല്ല സ്ത്രീകൾക്കുള്ള കുറവുകൾക്കും തടസ്ഥങ്ങൾക്കും എല്ലാം ശാന്തിയെ കൊടുക്കുന്നതുമാകുന്നു. അസാധാരണമായി ഇളക്കപ്പെട്ടതായ ഞരമ്പുകളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും പെട്ടെന്നുണ്ടായ തലവേദന ഭേദം ചെയ്യുന്നതിനും ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടുള്ള പാദസ്നാനത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നു. പാദം തണുക്കുക എന്ന രോഗമുള്ളവർ ഇതു ആർദ്രാവരണത്തിനു മുമ്പു ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

11. ശിരസ്നാനം. ഇതു മൂന്നു തരമുണ്ട്. 1 നനച്ചതുണി തലയ്ക്കു ചുറ്റുക. (2) തലയ്ക്കു വെള്ളം ധാരയായൊഴിക്കുക. (3) ഒരു പാത്രത്തിൽ വച്ച വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം തല വച്ചുകൊണ്ടു വെളിയിൽ കിടക്കുക. ഏതായാലും തല തണുക്കും വരെ ചെയ്യണം. ആദ്യം പറഞ്ഞ രണ്ടു വിധവും കോട്ടു, അപസ്മാരം, വാതം കൊണ്ടു തലയ്ക്കുള്ള കേട്, മഹോദരം, മൂക്കിൽ കൂടി രക്തം പോകുക തലച്ചോറിൽ വീക്കം മുതലായവയ്ക്കു നന്നാണ്. മൂന്നാമതു പറഞ്ഞതാണ് ശ്രവണ ഞരമ്പുകൾക്കു കേടുതട്ടിയുണ്ടായ ബാധിര്യം, കാഴ്ചക്കുറവ്, ചെങ്കണ്ണ്, മൂക്കടപ്പ്, പീനസം, നാസാമലം മുതലായവയ്ക്കു നല്ലതു.

12. വർഷസ്നാനം. വൃക്ഷങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തിടം നോക്കി നല്ല മഴയത്തിറങ്ങി നിന്നാൽ വർഷസ്നാനമായി. അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു വീഴും മാതിരി തീർത്ത കുഴലിന്റെ കീഴിൽ ചെന്നു നിന്നാലും മതി. തലയ്ക്കു നേരിട്ടു വർഷം ഏൽക്കുന്നതു എല്ലാവർക്കും നന്നല്ല. സ്വല്പം കുനിഞ്ഞുനിന്നു കഴുത്തിലേക്കാക്കിയാൽ ഭയപ്പെടേണ്ട. മന്ദ്യത്തിനും ലഹരിക്കും ഇതു ഏറ്റവും നന്നാണ്. ഞരമ്പുശക്തി കുറഞ്ഞവർ, ദുർബ്ബലന്മാർ, തലവേദനക്കാർ, ഹൃദയം ത്രസിക്കുന്നവർ, അതികഠിനമായ മലബന്ധമുള്ളവർ മുതലായവർക്കു ഇതു യോജിച്ചതല്ല. കട്ടികുറഞ്ഞ മുണ്ടുംമറ്റും ധരിച്ചു നടന്നുകൊണ്ടു മഴ നനയുന്നതു ഏറ്റവും വിശേഷമാണെന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നു.

13. ശുഷ്കാവരണസ്നാനം അല്ലെങ്കിൽ സ്വേദനസ്നാനം. നനഞ്ഞ പുടകമാത്രം ചേർക്കാതെ ആർദ്രാവരണത്തിലെന്നപോലെ പൊതിയുകയാണ് ശുഷ്കാവരണം. വളരെ ബലക്ഷയമുള്ളവരുടെയും ഞരമ്പിനു ബലമില്ലാത്തവരുടെയും നെഞ്ചത്തുമാത്രം കമ്പിളി അധികം മുറുക്കിച്ചുറ്റരുത്. നെറ്റിക്കു ഒരു നനച്ചതുണിയാൽ

എല്ലാത്തവണയും ഇടേണ്ടതാണ്. മുറിയുടെ വാതലും ജനാലും എല്ലാം തുറന്നിട്ടു ശുദ്ധവായുവിനു സഞ്ചരിക്കാൻ വഴിനല്കണം. വിയൎക്കുന്നതുവരെ രോഗിയെ ഇങ്ങനെ ഇരുത്തുകണം. ചിലപ്പോൾ രണ്ടു മണിക്കൂറോളം സമയം കഴിഞ്ഞേ രോഗി വിയൎക്കയുള്ളു. 4—5 മണിക്കൂർവരെ അധികം വിയൎക്കാതെ കിടക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. കാലും. കയ്യുമെല്ലാം ഇളക്കുകയും അകത്തേക്കു വായു ധാരാളം ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിയൎക്കുന്നതിനെളുപ്പമുണ്ടു്. ഓരോ മണിക്കൂറിലും ഓരോ ടംബ്ലർ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. വിയൎത്തു തീൎന്നാൽ പിന്നെ കെട്ടഴിച്ചു മുങ്ങിക്കുളി, ധാരക്കുളി, അഴമില്ലാക്കുളി, നനഞ്ഞ പുതപ്പ് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുക്കണം. സ്വേദനസ്നാനം ഏററവും കഠിനമായ ചികിത്സയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതു ചെയ്യുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണം. രോഗിക്കു നെഞ്ചുതുടിപ്പോ തലനോവോ അരോചകമോ മററു വല്ല അസുഖമോ വന്നാൽ ഉടൻ ആവരണം അഴിച്ചു കളഞ്ഞു ഏതെങ്കിലും ശീതീകരണസ്നാനം ചെയ്യണം. വാതരോഗത്തിലും മേദഃപ്രവൃദ്ധിയിലും ഇതു പ്രത്യേകംഫലപ്രദമാണ്. ഇടവിട്ടിടവിട്ടു തണുപ്പുതോന്നുന്ന രോഗികൾക്കു തദവസരങ്ങളിൽ ഇതു പ്രയോജകീഭവിക്കും.

14. സേചനസ്നാനം. രോഗിയെ ഒരു പാത്രത്തിൽ എഴുന്നേല്പിച്ചു നിൎത്തി കഴുത്തു നെഞ്ചു് തോൾ ഇവയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക. ഇതു മററു തരം സ്നാനങ്ങൾക്കു തുല്യം ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു കൊള്ളാം. പൊങ്ങൻപനി, മസൂരി മുതലായ പനികളിൽ ഇതു വളരെ ഫലം ചെയ്യും. രോഗിയുടെ ദേഹം തണുത്തിരിക്കയാണെങ്കിൽ ചെറിയ ചൂടോടെ വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതാണു നല്ലതു്.

15. കൈലേസ്സ്നാനം. ഒരു കൈലേസു് വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹം മുഴുവൻ നല്ലവണ്ണം തുടയ്ക്കുന്നതാണു് കൈലേസ്സ്നാനം. മററു സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്വാൻ സമയമോ സൌകൎയ്യമോ ഇല്ലാത്തപ്പോഴും ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒന്നരണ്ടിടങ്ങഴി വെള്ളവും ഒരു തുണിക്കഷണവും എവിടെയും കിട്ടാവുന്നതാകകൊണ്ടു് ഈ സ്നാനം സ്ഥലകാലഭേദമെന്നിയെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതു തന്നെയാണ് ഇതിനുള്ള മെച്ചവും.

16. ബിന്ദുസ്നാനം. ഒരു വലിയ മൺകുടമെടുത്തു അതിന്റെ ചുവട്ടിലായി ഒരു ചെറിയ ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കി അതു ഒരു തുണിക്കഷണംവച്ചു കുറഞ്ഞൊന്നടയ്ക്കുക. ഒരു ധാരക്കിടാരത്തിന്റെ ദ്വാരത്തിൽ സ്വല്പം തുണി വച്ചാലും മതി. ഈ പാത്രം പത്തു പതിനെട്ടടി പൊക്കത്തിൽ കെട്ടിത്തൂക്കിയിട്ടു അതു നിറയെ നന്നായി തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക. ഇതിന്റെ നേരെ അടിയിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ സ്തംഭനമോ മരവിപ്പോ ഉള്ള ഭാഗം വരുന്നപോലെ ഇരുത്തുക. മുകളിൽനിന്നു വെള്ളം ഇററിററായി അവിടെ വീഴട്ടെ. ഓരോ തുള്ളി വീഴുമ്പോഴും അതു കൂട്ടി ആ ഭാഗം തിരുമ്മുക. ഇങ്ങിനെ അര മ

ണിക്കൂർവരെ ചെയ്യാം. തദനന്തരം ഒരു മൃദുവായ ബ്രഷ് കൊണ്ടു് ആ ഭാഗം നിശ്ചയമായും നല്ലപോലെ തിരുമ്മണം. മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിലെങ്ങും ഇതു ചെയ്തുകൂടാ എന്നു പ്രത്യേകമായി ഓർമ്മിക്കയും വേണം.

17. നീന്തിക്കുളി. മലന്നും, കമിഴ്ന്നും, ചരിഞ്ഞും, വെള്ളത്തിനടിയിൽ മുങ്ങിയും പല തരത്തിൽ നീന്താവുന്നതാണു്. ഇതു ആരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ ആയുസ്സംരക്ഷണത്തിനുംകൂടി ഉപകരിക്കുന്നതാകയാൽ എല്ലാവരും അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്. ഇതു ദേഹത്തിനു വ്യായാമവും ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണർച്ചയും ഒരേ സമയം തന്നെ കൊടുക്കുന്നു. "ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ബലക്കുറവിനും, നെഞ്ചിന്റെ വിസ്താരക്കുറവിനും, ഉദര മാംസപേശികൾ വേണ്ടപോലെ പ്രവർത്തിക്കായ്കയാൽ ഉദിതമായ മലബന്ധം ഗ്രഹണി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും നീന്തൽ സാധിഷ്ഠമായ ഒരു വ്യായാമമാകുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

18. നയനശ്രവണ സ്നാനങ്ങൾ. കണ്ണിലും ചെവിയിലും പിച്ചാംകുഴലിൽ നിന്നു വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുന്നതു തന്നെയാണു് ഉത്തമ സ്നാനം. പക്ഷെ വളരെ ശക്തിയോടുകൂടി തെറിപ്പിക്കരുതെന്നു സദാ ഓർക്കണം. അധികനേരം തെറിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദോഷമില്ല. കാഴ്ചക്കുറവു് വീക്കം മുതലായ നയനരോഗങ്ങൾക്കും, ചലം പോക്കു ചെവിക്കായും നോവു മുതലായ ശ്രവണ രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു നല്ലതാണു്.

19. മൂക്കു കഴുകൽ. പച്ചവെള്ളം മൂക്കിൽകൂടി വലിച്ചുകേററി വായിൽ കൂടി കളയുക. ജലദോഷം, മൂക്കും, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു ഏററവും ഫലപ്രദമാണു്. മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തം പോകുന്നുവെങ്കിൽ വെള്ളം ഏററവും തണുത്തിരിക്കണം. ആദ്യം വെറും തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മഞ്ഞുകട്ടയിട്ട വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം.

20. വായ് കഴുകൽ. വായിൽ പച്ചവെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയാൽ പുഴു്, ഊനിൽനിന്നു രക്തംപോക്കു്, വായ്പുണ്ണു്, മുതലായ രോഗങ്ങൾ പോകും. പച്ചവെള്ളം കവിൾക്കൊണ്ടു ·തുപ്പിക്കളയുന്നതു് വായ്നാററത്തിനു കൈകണ്ട പ്രതിവിധിയാണു്.

22. കൈകഴുകൽ. വളരെ പഴക്കമുള്ള വ്രണങ്ങൾ നീരു മുതലായവയ്ക്കു സുഖക്കേടുള്ള ഭാഗം കുളിർവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ഫലവത്തായി കാണുന്നു. തണുത്തവെള്ളം ഉപയോഗിച്ചതിൽ വേദന മാറാത്തപക്ഷം ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം. കൈതണുത്തിരിക്കുന്നതിനു തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കൂടക്കൂടെ മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടു തമ്മിൽ തിരുമ്മുന്നതു നന്നായിരിക്കും. കൈയിലെ പാക്കുരുവും മറുകും മററും വളരെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ധാരാളം സമയം മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാറുന്നതായി കാണുന്നു. വിരൽ

ചൂറു മുതലായ വിരൽ രോഗങ്ങളിൽ അസുഖം തോന്നാത്ത ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ രോഗമുള്ള ഭാഗം മുക്കിവെക്കുക.

23. ചുടുവെള്ളത്തിൽകുളി. ചില രോഗികൾ ചിലപ്പോൾ പെട്ടെന്നു ജലദോഷം, തലവേദന, കുളിരു, പലതരം വേദനകൾ മുതലായവെക്കു കീഴ്പ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം പത്തു മിനിട്ടു നേരത്തെ ചൂടുവെള്ളക്കുളികൊണ്ടു മാറും. ചൂടുവെള്ളത്തിനു പിറകെ ഒരു കുടം പച്ചവെള്ളം പതുക്കെ തലവഴി ധാരയായി ഒഴിച്ചാൽ കുളി കഴിയുമ്പോൾ യാതൊരു ക്ഷീണവും കാണുകയില്ല. വെള്ളത്തിന്റെ ചൂടു രോഗിക്കു സുഖമായി തോന്നത്തക്കവണ്ണമെ പാടുള്ളു.

23. ചുടുവെള്ളപ്രയോഗം. ഒരു കഷണം ഫ്ലാനൽത്തുണി മൂന്നായി മടക്കി നല്ല ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സ്വല്പനേരം ഇട്ടേക്കുക. ഇതു ഒരു കൈലേസിന്റെ കോണിൽ വച്ചിട്ടു അതിൽ പൊതിഞ്ഞു ഫ്ലാനലിലെ വെള്ളം മുഴുവൻ പോകുന്നതുവരെ പിഴിയുക. പിന്നീടു അതു കൈലേസിൽനിന്നും എടുത്തു ആവശ്യപ്പെട്ട ഭാഗത്തുവച്ചു കട്ടിയുള്ള ഫ്ലാനൽത്തുണിയുടെ രണ്ടു മടക്കു അതിനു മേൽ വെക്കണം. വയറാണെങ്കിൽ രോഗി അതിന്റെ മേൽ പുതച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഇങ്ങനെ 5 മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പുത്തനായി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ഒരു ഫ്ലാനൽ അവിടെ വെക്കുക. ഫ്ലാനൽതുണി മൂന്നു നാലു പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ മാറേണ്ടിവരിക ചുരുക്കമാണ്. സാധാരണ വേദനക്കു പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിററിനുള്ളിൽ ആശ്വാസം കിട്ടും. "ഞരമ്പു സംബന്ധമായും ദഹനക്കുറവിനാലും ഉണ്ടാകുന്ന തലവേദനക്കും വേദനാസഹിതമായ ആർത്തവത്തിലും ഇതു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതായി എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വായുമുട്ടൽ, പല്ലു പറിയുമ്പോഴോ ദഹനക്കേടിനാലോ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ച, തലക്കോ മുഖത്തോ ഉള്ള ഞരമ്പു സംബന്ധമായ വേദന, ചുമ, മൂത്രതടസ്സം, മലബന്ധം, മുതലായവക്കും ഇതു ആശ്വാസം കൊടുക്കുന്ന ഒരു വിദ്യയാണ്. ഛർദ്ദി, ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ അരുചി, മുതലായവയിൽ ഇതും, തലക്കു പിറകിലും ചെള്ളക്കും പച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ചും, കുടിച്ചേന്നാൽ അവയെ മാററും. ഇവക്കെല്ലാം വയറിന്റെ മുന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും മൂടത്തക്ക വലിപ്പമുള്ള ഫ്ലാനൽ ഉപയോഗിക്കണം" [ഡാക്ടർ ടോൾ] ഇതിനു ശേഷം വ്യായമമല്ല വിശ്രമമാണു വേണ്ടതു്.



കേരള സാഹിത്യ
അക്കാദമി